آلو.....

في بيتنا طبيب نفسي

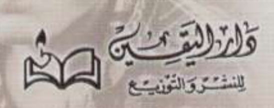
قصص وحكايات ومشكلات نفسية وعاطفية يرويها أصحابها

يحللها ويعالجها

الدكتور

علي إسماعيل عبد الرحمن

مدرس الطب النفسي والأعصاب بطب الأزهر



الجزء الأول


تليجرام
هنا سور الازبكية
غواص في بحر الكتب
باحثون
محمد خطاب

آلو.........!

في بيتنا طبيب نفسي

الجزء الأول

قصص وحكايـــات ومشكـــلات
نفسيــة وعاطفية يرويها أصحابها
ويحللــها ويعالجـــها

الدكتور

علي إسماعيل عبد الرحمن

مدرس الطب النفسي والأعصاب بطب الأزهر



الطبعة الأولى

١٤٣١ هـ - ٢٠١٠ م

رقم الإيداع : ٢٣٢٨/ ٢٠١٠

الترقيم الدولي : ٢ - ٤٠٥ - ٣٢٦ - ٩٩٧ - ٩٧٨



دار اليقين للنشر والتوزيع - مصر - المنصورة

المنصورة : شارع عبد السلام عارف الكردون الخارجي لسوق الجملة بجوار معارض الشريف ص . ب ٤٥٦ المنصورة ٣٥٥١١

هاتف : ٠٥٠٢٢٥٥٢٤١ جوال :٠١٠١٥٧٥٨٥٢ البريد الإلكترون : elyakeen@hotmail.com

المكتبة : مساكن الشناوي - سور مسجد التوحيد - هاتف ٠٥٠٢٢١١٠٠٣

إهداء إلى

كل مريض وثق بي وأفادني بخبرة أو علم دون أن يشعر أو يقصد.

إلى

عز الدين وسلمى الذين زادت خشيتي عليهم من دنيا بها كل هذه القسوة.

إلى

زوجتي التي عانت وتعاني الكثير مني ومن انشغالاتي

تليجرام

هنا

سور الأزبكية



المقدمة

قديمًا كانت دنيا الطبيب النفسي هي المستشفى والعيادة الخاصة، فكان يرى أنماطًا تكاد أن تكون ثابتة من الأمراض ومن الأشخاص، حيث يحجم الكثيرون من المرضى عن الذهاب إلى العيادة النفسية للعديد من الأسباب التي تتصل بالثقافة العربية، ونظرة المجتمع لمن يدخل العيادة النفسية حتى ولو كان زائرًا.

ومع ثورة الاتصالات وسهولتها وقدرتها على حجب الشخص عن معارفه ومن يخشاهم، رأينا نمطًا جديدًا من المشكلات ومن الأشخاص، وهو ما شجعني لسرد هذه القصص في كتاب قد يستفيد منه من لا يملك التكنولوجيا الحديثة أو لا زال يخشى الوصمة، أولا يعلم أنه يحتاج إلى مساعده مهنية متخصصة.

في هذا الكتاب قصص تبدو أغرب وأبعد عما اعتدنا عليه من مشكلات، فلم تكن الاضطرابات النفسية هي الأكثر ورودًا إلى بريدي أو إلى الموقع الذي أنتسب إليه، بل ظهرت المشكلات الجنسية سواء المرتبطة بالجنس الطبيعي أو بالشذوذ الجنسي في المرتبة الأولى، يعقبها المشكلات الحياتية والزوجية، ثم اضطراب الوسواس القهري وغيره من الاضطرابات النفسية المختلفة.

وما لفت نظري في هذه الرسائل أنها أحيانًا لا ترد من أصحابها بل من أقاربهم أو أصدقائهم أو أشخاص يتعاملون معهم كمدرسين مثلًا، وهو ما يعكس استمرارية الدور الاجتماعي الذي يلعبه بعض الأشخاص بحب، ويصدق فيهم قول المصطفي ﷺ **«الخير في وفي أمتي إلى يوم القيامة»**.

وتم تقسيم الكتاب إلى أبواب متخصصة يتم فيها سرد المشكلات المتشابهة، والتي راعيت فيها أن تغطي جوانب مختلفة من الأنماط لنفس الاضطراب حتى يستفيد منه أكبر عدد ممكن من القراء، كما يعقب أو يسبق المشكلات سرد نظري بسيط لمن يرغب في معرفة المزيد، كما حاولت قدر المستطاع أن أحذف من الرسائل ما قد يتشابه في غيرها من أراء لمنع التكرار وتحقيق أكبر قدر ممكن من التنوع.

وأود أن ألفت نظر القراء أن الأسماء الموجودة في الرسائل وإن كان الاسم الأول فقط لكنها من عندي وليست الأسماء الحقيقية التي أرسلت إلي، وإن كنت أعلم أن ما أُرسل إليَّ ليس أسماء حقيقية أيضًا، لكنني أخذت بالأحوط وهو تغيير الأسماء المرسلة.

والكتاب يقع في ١٥ فصلًا أطلقت علي كل فصل اسم يدل علي المشكلات الموجودة بالفصل مثل باحلم وأنا صاحي (أحلام اليقظة)، حاسس بمصيبة جية لي (اضطرابات القلق)، وغيرها من الأسماء التي أحاول بها أن أقلل من حجم المآسي الموجودة بين سطور هذا الكتاب.

الفصل الأول

باحلم وأنا صاحي

من الصدفة أن الرسائل التي اهتمت بأحلام اليقظة كانت كلها من أشخاص في سن الشباب وهو طبيعي ومقبول، وكانت أغلبها من فتيات ١:٣ وهو شيء إذا كان هو السائد فإنه يدق ناقوس الخطر على اعتبار إما أن الشباب توقف عن الأحلام، هذا إذا نظرنا لهذا نظرة سلبية، أو أنهم يعلمون أنها إيجابية، ويمارسونها دون خجل إذا نظرنا إليها نظرة إيجابية وهو ما أتمناه.

فأحلام اليقظة: هي أحلام إيجابية، لأنها تدفعنا نحو التفوق بشرط ألا تستغرق كل أوقات اليوم، وأن نكون مدركين أنها أحلام تحتاج لجهد شاق حتى تتحول إلى حقيقة.



أنا معقدة



أرسلت مروة وهي إحدى فتيات الأسكندرية و تعتقد أنها معقدة حيث قالت:

أنا عايزة أستفسر عن حاجة وهي أنَّ لدي مشاعرًا قوية ناحية شاب لا أريد أن أقول «حبًا»؛ لأنني لم أكلمه في حياتي قط، ولكن أراه دائمًا وهو أيضا أشعر- بحدس المرأة -أنه ينتابه نفس الإحساس، الغريب يا دكتور أنه منذ أن رأيته أول مرة علمت بداخلي أن هذا هو من أريد، وفجأة تخيلت نفسي معه وبيننا أطفالنا في بيت المستقبل، ويمكن من هنا بدأت ما يمكن أن تطلقوا عليه كلمة«مشكلة»؛ لأني لا أراها هكذا- حتى الآن -المشكلة يا سيدي العزيز هي أنني كل ليلة منذ سبعة أشهر الساعة الواحدة بعد منتصف الليل لي معه ميعاد والأنوار مطفأة في غرفة نومي وعلى سريري... ولا تخف سيدي هذا فقط في مخيلتي فأنا والحمد لله على قدر كبير من الاحترام والحياء، فكل ليلة أتكلم معه بالسـاااعاااات ولا أملّ أو أزهق !!

حتى عندما أكون شديدة التعب وأريد النوم وعيناي لا تكاد أن تُفتحا أظل أكلمه لأنه «هيوحشني» لا أريد تركه، وهذا يكون أفضل وقت في يومي كله عندما أختلي به وأحكي له كل ما يؤرقني ويضايقني، ولكن في الأغلب أتكلم معه عنه وعن حركاته ولفتاته وضحكاته، فلقد

حفظت يا سيدي الكثير من الحركات الدقيقة التي يفعلها، وبعض الأوقات أيضًا آخذ في الضحك معه، وأكون سعيدة جدًا لا تتخيل حضرتك مدى فرحتي بهذه الساعات القليلة قبل النوم، فأنا دائمًا ما أتخيله زوجي بل وأيضًا أوقات أتخيل نفسي حاملًا ثم أنجب والآن لدينا ولدينا حتى في بعض الأوقات عندما يناديني أحد مثلًا، فأنهي حديثي معه أكون حزينة جدًا لاكتشافي الواقع، وهو عدم وجوده بجانبي فعلًا هل ستصدقني سيدي إن قلت أنه الوحيد الذي يستطيع أن يجعل الابتسامة تُرتسم على وجهي حتى لو كرهني العالم كله بمجرد أن أختلي به في ليلي، وأكلمه وأنظر لوجه الحبيب بجانبي، فلا أكف عن الابتسام وإن داعبني ببعض الكلمات أضحك، وأحاول أن أكتمها حتى لا يسمعني أحد هذا بالطبع بجانب بعض الأوقات خلال نهاري أحدثه ولكن ليس بكثير حيث أكون منشغلة بعدة أشياء، وأنا لا أحب أن أكلمه هكذا حتى لا يشعر بعدم الاهتمام به ممكن أن تظن أنه ليس لي أصدقاء، ولست محبوبة بل بالعكس أنا والحمد لله اجتماعية ولي عدة أصدقاء قريبون لقلبي، صدقني سيدي أنا لست بمجنونة أنا عاقلة جدًّا جدًّا وهذا عمره ما حدث معي، ولا يؤثر على حياتي اليومية، فأنا طوال عمري أكلم نفس وأفضلها عن صديقاتي؛ لأنني صادقة جدًّا مع نفسي بشكل موجع أحيانًا إن تطلب الأمر.

وكثير من الأمور قبل فعلها أستشير نفسي فيها بصوت عالٍ، ولكن أنا ليس عندي أي مشاكل كبيرة في أسرتي أو شيء مثل هذا، فأنا لست معقدة؛ لأن حضرتك ممكن تقول أن كل هذا ممكن أن يكون من كذا أو كذا وفي الآخر أريد استفسارًا بسيطًا هل هذا يحدث؟؟ هل حضرتك ممكن تعمل كده؟؟ هل هذا صحي أم سيؤثر عليّ في المستقبل؟؟ والسلام.

وكان ردي عزيزتي طالبة الإسكندرية؛ أهلًا بك، وهنيئا لك بجو الإسكندرية الجميل واتركي لنا جو القاهرة الخانق.

عزيزتي؛ سيدهشك ردي عليك فلن أقول أنك معقدة أو....... كثير من التفسيرات التي أطلت في ذكرها في رسالتك لتعلميني أنك ناقشت كل التفسيرات، وهو ما يعكس شخصية نقدية وذكية وأخبرتينا أنك اجتماعية وليس لديك مشكلات ومتفوقة في دراستك، فما يحدث لك عزيزتي وما تشعرين به هو من الأمور الطبيعية، فالأحلام التي تراودك أثناء اليقظة هو ما نسميه أحلام اليقظة، وهي أحلام إيجابية؛ لأنها تدفعنا نحو التفوق بشرط ألا تستغرق كل أوقات اليوم، وأن نكون مدركين أنها أحلام تحتاج لجهد شاق حتى تتحول إلى حقيقة، ولو رجعت إلى سيرة العديد من العلماء والأدباء لوجدت أنهم تحدثوا عن أهمية هذه الأحلام في حياتهم وكيف فتحت لهم طريق النجاح والتفوق.



ولكن الخوف كل الخوف من شيئين، أولهما: الاسترسال في هذه الأحلام لدرجة تفقدنا الواقع الحقيقي وتصبح هي الواقع، وبالتالي تكون صدمتنا أعلى، وثانيهما: أن تأخذ وقتًا طويلًا يعيق مسئولياتنا الأخرى أو يمنع تواصلنا مع الآخرين.

ولمنع استرسالك في هذه الأحلام، اجعلي لها أوقاتًا محددة ومكانًا محددًا، وكيف ذلك؟

بأن تجعلي كرسيًّا معينًا في المنزل تجلسين عليه عندما تبدأ هذه الأحلام، واجعلي وقتًا معينًا يوميًّا لهذه الأحلام، على أن يكون محددا بزمن ثابت (15) دقيقة مثلًا عن طريق المنبه، فهذا يجعلك تفرغين طاقتك النفسية بانتظام وبالتالي لن تداهمك الأحلام بهذه الطريقة الشديدة، كما أدعوك لكتابة أحلامك وقراءتها فربما تجدين فيها أشياء عديدة إيجابية، وربما اكتشفت موهبة عندك في القصص وتصبحين من أصحاب الروايات.

ومن سمات المراهقة التقلب والشطط، فلا تندفعي بكل مشاعرك خلف هذه الأحلام يا صغيرتي، فأمامك مستقبل تعليمي يبدو أنه لا زال طويلًا، الحب متعة بشرط أن يحاط ببعض العقل.

وفقك الله



أرسلت ميادة رسالة قالت فيها:

أنا فتاة مراهقة أعيش بإحدى مدن المغرب الصناعية، لدي حالات عصابية أو هوس؛ حيث ابدأ في بعض الأوقات بتخيل قصة معينة ويكون ذلك مترافقًا بحالات هياج شديدة، فأصير كالمجنونة أسير في الغرفة أتحرك بشدة وأتكلم بلسان شخصيات القصة وهذا الأمر ليس جديدًا، فقد كان هذا ساريًا منذ الطفولة ربما بسبب عنف أمي والتفاتها لكل من أخي وأختي الصغيرين اللذين أكنّ لهما مشاعرًا سلبية، فأنا لا أحتمل وجودهما بالغرفة معي أو الخروج برفقتهما، أو ربما لسبب آخر؛ تحرّش أحد أقربائي من جهة أمي بي منذ سن الخامسة أو السادسة لحد الآن.

لدي اكتئاب بين بسيط لمتوسط، وإذ كان اليوم خانقًا لي فقد يصبح شديدًا (المزاج يتحكم بالأمر غالبًا)، كما أنني قد أكتب خواطر وقصائد تمجد الحزن والانتحار، هل يدل الأمر على شيء؟؟، كما أنني أشعر بأنني فاشلة وساقطة ولا أدري لماذا؟؟؟ رغم أن أساتذتي يستشهدون بقدرتي على التحليل ومعرفتي بأمور ثقافية وسياسية.وآخر شيء لدي هو عدم قدرتي على الالتزام رغم معرفتي بالأمور الدينية، كما أنني أحيانًا أشعر بأنني مراقبة وكل أفعالي معروفة ومفضوحة، وهناك شعور بفراغ عاطفي داخلي.



أرجو أن تكون فكرة مشكلتي قد وصلت، كون الأفكار مفككة وربما مبهمة، وشكرًا في كل الأحوال، أرجو أن تردوا سريعًا.وأكرر شكري الجزيل لكم ولمجهودكم.

أختي العزيزة...أهلًا ومرحبًا بك.

أرى عزيزتي أن أفكارك ليست مبهمة أو مفككة بقدر ما هي غير مرتبة و بها الكثير من القرارات والأحكام التي أود أن أناقشها معك مثل:

١- تقولين لدي حالات عصابية أو هوس فمن أين لك بهذا التشخيص؟ هل من طبيب أم من قراءتك أو......؟ فالمرض النفسي أختاه يحتاج إلى عدة شروط هي:

أ- وجود خلل وظيفي (إهمال دراسي أو اجتماعي) زيادة النشاط الاجتماعي، أو قلته، أو معاناة ذاتية كما في مرض الوسواس أو القلق.

ب- وجود مجموعة من الأعراض المرضية أساسية ومصاحبة تستمر لمدة زمنية محددة مثلًا أسبوع أو أقل أو أكثر حسب المواثيق الطبية.

٢- أبدأ في بعض الأوقات بتخيل قصة معينة، ويكون ذلك مرافقًا، بحالات هياج شديدة فأصير كالمجنونة أسير في الغرفة أتحرك بشدة وأتكلم بلسان شخصيات القصة.



فهل هذه أحلام يقظة تكون بوعي كامل منك (وهو ما أتوقعه) وأعتقد أنها تدور حول أشخاص تكرهينهم (المتحرش/ إخوتك / أبويك) وبالتالي تحدث حالات الهياج كرد فعل للحديث الدائر حولك. ويؤكدها أيضًا أنها منذ الطفولة.أم أن هذه نوبات صرعية، الفيصل هل تكونين واعية أم لا بما يحدث؟ هل تتذكرين الأحداث بعدها؟ وهو ما ينفي أنها نوبات صرعية.

٣- أشعر بأنني مراقبة وكل أفعالي معروفة ومفضوحة. أرى أن هذا يعكس التوتر الشديد بداخلك وأنك لا تجدين من تثقين فيه وتتحدثين معه عن أحلامك وطموحاتك ورغباتك وغير ذلك، ويؤكد هذا نوبات الاكتئاب التي تحدث لك بين حين وأخرى.

٤- أكتب خواطر وقصائد قد تمجد الحزن والانتحار (هل يدل الأمر على شيء؟) كما أنني أشعر بأنني فاشلة وساقطة، ولا أدري لماذا؟؟؟

هذا يعكس صغيرتي نوبات الاكتئاب التي تحدثت عنها في رسالتك، فمريض الاكتئاب يشعر بالحزن وأنه لا فائدة من الحياة حيث أنه يرى أنها لن تتغير، وأن المستقبل مظلم وأن الحل هو الموت وهو أحد الأفكار اللاعقلانية في مرضى الاكتئاب.

٥- أساتذتي يستشهدون بقدرتي على التحليل ومعرفتي بأمور ثقافية وسياسية.

نقطة أخرى مضيئة كتبت في غفلة منك في وسط كثير من الغيوم والضباب قدرة رائعة غير مستغلة وغير بارزة، مثلها مثل الكتابة والشعر والخواطر.

لماذا صغيرتي لا تكتبين تحليلاتك وتحتفظين بها أو تراسلين بعض المجلات والجرائد أو تضعينها على شبكة الإنترنت في المواقع المختلفة ومنها مجانين.

عزيزتي...

دائما ما ننظر لنصف الكوب الفارغ، ننظر إلى عيوبنا وعيوب الأخرين وننسى إيجابياتنا وقدراتنا ومهاراتنا، الآخرون يرفعون لنا قبعاتهم عند نجاحنا وليس عند فشلنا، اجعلي الآخرين يخطبون ودك بتفوقك وتميزك لا باستجداء عطفهم، القوي دائمًا مرغوب وأنت لديك قدرات غير مستغلة ومهارات مدفونة أخرجيها إلى النور، اتركي لنفسك الفرصة ثم قيمي حياتك بعدها لا قبلها كما تفعلين الآن، عودي إلى قراءة رسالتي لك وفكري في تساؤلاتي وقرري هل تحتاجين مساندة متخصصة (في حالة وجود ما ذكر في السؤال الأول) أم لا.



وبعد شهر أرسلت قائلة:

السلام عليكم ورحمة الله،، أشكرك د. علي إسماعيل على ردك.

بالنسبة للأسئلة التي طرحتها سأحاول الرد عليها.

١- تقول أن لدي حالات عصابية أو هوس فمن أين لك بهذا التشخيص؟ التشخيص الذاتي لم يتم فيه استشارة أي طبيب أما الأسباب التي قد تجعل منه مرضًا نفسيًّا محتملًا:

أ) الإهمال الدراسي: لن أقول أنه إهمال حقيقي، فنوعًا ما درجاتي بين لا بأس به إلى جيد، لكن يمكننا القول أن هناك نوعًا من الكسل وعدم الاهتمام بالمواد، فأنا لا أجهز للامتحانات، ولا أراجع الدروس إلا نادرًا، كما أنني أحس بعدم أهمية الدراسة أو التعليم بشكل عام.

ب) الخلل الاجتماعي: نشاطي الاجتماعي ضعيف، فغالبًا أنا منعزلة عن الناس ولا مبالية بتكوين علاقات معهم، كما أنني أشعر بالخجل من الأماكن التي بها تجمعات بشرية كبيرة.

جـ) المعاناة الذاتية: القلق والاكتئاب بشكل خاص.

د) الأعراض المرضية: اكتئاب قد يستمر لمدة طويلة حسب الظروف المحيطة.



2- أبدأ في بعض الأوقات... لسان شخصيات القصة، فهل هذه أحلام يقظة تكون بوعي كامل منك؟ أجل تكون بوعي كامل مني وأستطيع تذكر جل أحداث القصة.

٣- فيما يتعلق بتحليلك في المقطع الثالث هذا يعكس التوتر بداخلك......ورغباتك إلى غير ذلك.

وكيف سأجد شخصًا قد يرغب في الاستماع حتى لأتفه كلامي؛ فلهجتي مضطربة، وهذا يجعل كلامي مبهمًا وغير مفهوم مما نفر المستمع، حسنًا في كل الأحوال أتمنى أن أكون قد أجبت على المطلوب. وشكرًا لسعة صدرك.

أختي العزيزة:

لن أكرر ما أسلفته في رسالتي السابقة فأنت تقريبًا أكدت عليه، وأضفت إلينا أنك تعانين من الرهاب الاجتماعي أيضًا، وأنك لا تجدين في محيطك من يستمع إليك، ربما للتوتر الشديد بداخلك والذي يجعل كلامك يبدو غير مفهوم، وإن كنت أشك في ذلك وأرى أنه يعود لتوترك وخوفك من مواجهة الآخرين، وأعود وأؤكد لك أنك تحتاجين إلى مساعدة متخصصة تضعك على أول الطريق، فحالتك ليست بكل هذا السوء الذي تتصورينه، بل أنت تحتاجين إلى شخص يتفهمك وينير لك الطريق ويساعدك على مواجهه الناس والتعامل معهم بدلًا من

تعاملك مع نفسك فقط، فأنت تعيشين العزلة وتدفعين نفسك نحو المرض بكل قوة، فلماذا لا تجربين أن تدفعي نفسك للاتجاه الآخر وتري النتيجة، ستجدينها مبهرة فكل شخص بداخله كوامن من القدرات والمهارات يعرفها عندما يجرب استخدامها، أنا لا أعرف هل هناك إمكانية لمساعدة متخصصة أم لا؟ فإذا لم تتوافر فعليك مطالعة الموقع والبحث عن البرامج العلاجية للطب النفسي لحالات الاكتئاب والقلق والرهاب الاجتماعي، وستجدين العديد من الطرق المناسبة لمساعدتك.

وفقك الله وننتظر مساهماتك ومتابعتك.

استشارة من رئيس الجمهورية

أنا الأخضر من الجزائر ١٨ سنة لدي اضطرابات نفسية متعددة.

أنا أعاني من مشكل أحلام اليقظة الذي أصبح مشكلة مرضية إذ أتخيل نفسي في مواضع مختلفة غريبة وكثيرة منها أني رئيس الجمهورية أو رئيس الحكومة أو أني عضو في الأمن السري وأمور أخرى غريبة و كثيرة، فأنا أكلم نفسي وأضحك لوحدي مما يجعل الناس يعتبرونني مجنونًا، ولا أتوقف عن التفكير حيث أقضي الليل وأنا أحاور نفسي وأتخيل أني أكلم أحدًا ما إذ أكلمه وأرد على نفسي، وهذا يحدث لي ليل نهار كما أني أمارس و للأسف العادة السرية و هذا يوميًّا ولا أستطيع الإقلاع عنها رغم محاولاتي المتكررة وهذا منذ سن ال ١٢ إذ أتذكرها دومًا، ولا أستطيع نسيانها وهي تخطر ببالي يوميًّا ودائمًا، كما أنني لا أتمكن من التركيز أبدًا فنسبة التركيز لدي شبه منعدمة إذ لا أستطيع التفكير والتركيز على ما أفعله بل أفكر دومًا في أمور لا صلة لها بما أقوم به مما يزيد من توتري وقلقي الكبير الذي لم تنفع معه أي وسيلة لإيقافه فأنا لا أستطيع الهدوء والبقاء في مكان بل أنهض وأعود لأجلس و أعود لأنهض وأجلس وهكذا وهذا ما يحدث لي في الدراسة، مما لا يسمح لي بالتركيز والمراجعة الجيدة والمكتملة وقد وصف لي الطبيب علاج calcibronat بمقدار حبة يوميًّا مما لم يفد في شيء ووصف لي آخر



sulpiran بمقدار ملعقتين يوميًا وهذان لعلاج القلق، ولكن لم يفيدا معًا كما أنني أنسى كثيرًا إذ أنسى ما ذاكرته بعد لحظات من المذاكرة وليس لدي أي ثقة بنفسي إذ هي منعدمة تمامًا فأنا لا أثق بشيء في نفسي أبدًا أبدًا، وأعلمكم أن ظروفي العائلية مزرية ورهيبة بالفعل، وأنا لا أقدر على تحملها وقد حصل لي انهيار عصبي السنة الماضية ما زلت أعالج منه لليوم وهذا بدواءيّ haldol و sowel كما أني مكتئب دومًا ولا تعرف السعادة طريقًا إلى قلبي فأحيانًا أكون في حالة حسنة ثم أنقلب في لحظة إلى حالة لا تطاق وأنا وحيد وليس لدي أصدقاء إذ يرفضني الجميع.

أرجوكم أن تنصحوني بما أفعل لا غير من حالتي المأساوية ووفقكم الله و السلام عليكم و رحمة الله و بركاته.

عزيزي،

بدأت مشكلتك عزيزي كما تقول في رسالتك مبكرًا في بداية سن المراهقة، وما كان يحدث لك يسمى أحلام اليقظة وبالتالي كل ما تشعر به وقتها هو من الأمور الطبيعية، فالأحلام التي تراودك أثناء اليقظة هو ما نسميه أحلام اليقظة، وهي أحلام إيجابية؛ لأنها تدفعنا نحو التفوق بشرط ألا تستغرق كل أوقات اليوم، وأن نكون مدركين أنها أحلام تحتاج لجهد شاق حتى تتحول إلى حقيقة، ولو رجعت إلى سيرة العديد

من العلماء والأدباء لوجدت أنهم تحدثوا عن أهمية هذه الأحلام في حياتهم، وكيف فتحت لهم طريق النجاح والتفوق.

وكانت مشكلتك أنك لم تستطع منع استرسالك في هذه الأحلام؛ ولكي تمنع استرسالك في هذه الأحلام اتبع ما يلي:- اجعل لها أوقاتًا محددة ومكان محددًا، وكيف ذلك؟

بأن تجعل كرسيًا معينًا في المنزل تجلس عليه عندما تبدأ هذه الأحلام، واجعل وقتًا معينًا يوميًا لهذه الأحلام، على أن يكون محدد بزمن ثابت (١٥ دقيقة مثلًا) عن طريق المنبه، فهذا يجعلك تفرغ طاقتك النفسية بانتظام وبالتالي لن تداهمك الأحلام بهذه الطريقة الشديدة، كما أدعوك لكتابة أحلامك وقراءتها فربما تجد فيها أشياء عديدة إيجابية، وربما اكتشفت موهبة عندك في القصص وتصبح من أصحاب الروايات.

وتعقدت المشكلة قليلًا ودخلت في دائرة القلق الذي أعقبه الاكتئاب نتيجة استسلامك لأحلامك فعشت وحيدًا بلا أصدقاء، وبالتالي اكتسبت سمات شخصية انطوائية ومن هنا أنصحك أولا بالاستمرار على الأدوية المرفقة مع بعض التعديلات التي يراها طبيبك المعالج، لابد من عمل جلسات علاج نفسي فردي وجماعي لاكتساب المهارات الاجتماعية المؤهلة لتكوين صداقات، ولمعرفة دوافعك النفسية وترشيد أحلامك.

أحلم وأمثل (أنا كلي مشكلات)

السلام عليكم

أنا سلمى من دمشق عمري ٢١ سنة طالبة بأحد المعاهد مشكلتي باختصار أنني كلي مشاكل نعم منذ أن كنت صغيرة كنت أعيش حالة عنيفة من الأحلام، كنت أسير في البيت وأمشي وحدي وأتخيل العديد من الأوهام، كنت أتخيل نفسي طفلة جميلة ومحبوبة ومتفوقة ومدللة، كأن لي اسم غير اسمي، وأهل غير أهلي وشكل ليس كشكلي كنت هكذا، وإلى الآن أنا هكذا عندما كنت صغيرة كنت أتخيل نفسي بأحد الموقفين، إما أن أكون تلك الفتاة الجميلة المحبوبة الذكية التي تثير اهتمام الجميع أو أن أتخيل أنني تلك الفتاة المقهورة البائسة لم أكن أحب التوسط إما قمة المجد أو قعر البؤس والعدم، عندما كنت صغيرة كان انطباعي عن نفسي أنني مجنونة، كنت أبكي وأعتقد أنني مجنونة لم أكن أحب الدراسة ولكني كنت أشعر أني ذكية؛ لأن أهلي كانوا يصفونني بذلك مرات عديدة، وكذلك المدرسات أحيانًا كان منزلنا غير مرتب أبدًا وكانت أمي مشغولة بالأطفال الكثر، كانت نفسيتي غير مرتبة، وكذلك دفاتر المدرسة وكذلك أفكاري بعد فترة وعند التعليم الإعدادي أصبحت متميزة بالدراسة نوعًا ما وتحسنت صورتي لنفسي قليلًا وبعدها عدت للتقهقر مع بداية الثانوي إذ انتقلت إلى مدرسة

جديدة ولم تحالفني الظروف فيها فكرهت الدراسة والفتيات اللآتي كنت أجدهن شريرات حقًا، فترة الثانوي كانت بشعة جدًا كانت مليئة بشعوري بالعجز وأصبحت أكره نفسي للغاية أصبحت أشعر أنني معدومة الإرادة، وذلك لأنني كنت أمارس العادة السرية وكنت أظنها بالإثم قريبة من الزنا، ومع ذلك لم أستطع التوقف عنها كنت أشعر بالألم لذلك ومرت السنين وأنا أحتقر نفسي وأبكي منها، وتزداد نفسي صغرًا أمامي بسببها، وما زاد الطين بلة هو أنني أصبت بوساوس العقيدة، ولكني تخلصت منها لأني والحمد لله تعالى الآن منذ ستة أشهر تعرفت على داعية على النت وأصبحت أراه على الماسينجر وأحببته جدًّا كان غريبًا كان سهلًا بكلامه ليس له وقار الدعاة، لكني لا أظنه عابثًا أحببته جدًّا، ووجدت به كل الحب، ولكني لن أكذب لم أكن سعيدة رغم حبي له، وذلك لأمرين الأول أنني كنت لا أثق أنه يحبني؛ لأنه داعية كيف يحب من تُحادث شابًا على النت، ولأنه عرف ذنوبي التي رويتها له ليساعدني منها، والسبب الآخر لعدم سعادتي هو أنني كنت أعيش حالة من سوء الظن بالله تعالى جل وعلا عن الظنون والأوهام سبحانه وتعالى وذلك بسبب قضية المرأة، كنت أشعر أن الله لا يحب المرأة - استغفر الله العظيم- كنت أشعر أنه خلقها لمتعة الرجل وخدمته فقط، ولذا كنت أتألم من سوء ظني بالله، كنت أكره أن أشعر بسوء الظن أنا أحب أن أعبد الله تعالى وأن أحبه.. أخيرًا أرسل لي

الداعية الآن وبعد ٦ أشهر من علاقتنا أرسل أنه يريد التوبة وأنه لن يكون إلا أخًا لي في الله فقط، وستصبح علاقتنا عبر الميل فقط إن أردت سؤالًا أرسله له فقط، وأنه لن يدخل الماسينجر من جديد..

أعرف أنني رغم أنني ذكرت كل شيء تقريبًا إلا أنني لم أذكر شيئًا نعم، لكن هل عرفتم أنتم ما مرضي؟أنا لا أعرفه.

أختي العزيزة:

يبدو فعلًا أن لديك الكثير من الأحداث والخبرات التي أغفلت ذكرها في رسالتك، مثل هل عانيت من محاولات إيذاء نفسك بجرح أو ما يشبه ذلك؟ أو هل تستمتعين بهوايات محددة لمدة ثم تكرهينها؟ هل يغلب علي علاقاتك بالأخرين التماوج بين التقارب والتباعد؟ هل أنت عصبية مع الآخرين وغيرها من التساؤلات التي ستفيد في تشخيص حالتك.

عزيزتي: ألمح من حديثك أن هناك خبرات لها ملامح جنسية في حياتك، وعلاقات غير مشبعة وعدم رضا عن نفسك وعما حولك وعن مجتمعك المحيط، وألمح السخط يبدو من كل حرف من حروف كلماتك، وأرى أنك قد تعانين من اضطراب في الشخصية، وهو ما نطلق عليه (الشخصية البينية)، وهي شخصية تتماوج حياتها بين نقيضين: الصلاح والفجر، الحب والكره، الرغبة والرفض. كما أنك



عانيت من أفكار وسواسيه فترة من حياتك وهو ما يعكس القلق الشديد الذي تعانين منه، وربما وجدت أعراضًا أخري مثل الخنقة، وسرعة ضربات القلب، التنميل والإحساس بالبرودة وغيرها.

نصيحتي لك أن تتوجهي إلى طبيب نفسي يساعد على وضوح الأعراض؛ لأنك ستحتاجين عزيزتي إلى علاج دوائي وعلاج نفسي لمساعدتك على تنمية شخصيتك.راسلينا بأخبارك والله معك

بعد أسبوعين: كلاكيت تاني مرة

وصلني ردكم على استشارتي التي كانت تحمل عنوان «أنا كلي مشكلات» جزاكم الله خيرًا وبارك فيكم.

طلبتم مني بعض التوضيحات عما إذا كنت أحاول جرح نفسي..

لم أفهم قصدكم..هل قصدكم إذا كنت أستمتع بالألم الجسدي؟؟ إن كان ذلك فلا أظن أني أستمتع بالآلام، وعلى كل حال لم أحاول جرح نفسي.. كما سألتم إذا ما كنت أشعر بالتنميل أو الخنقة.. فلا أشعر بشيء من ذلك ولا أشعر بأي عرض جسدي أبدًا..

كما تساءلتم عما إذا كنت أستمتع بهوايات لفترة محدودة ثم أتركها.. والحقيقة لا لا أفعل ذلك.. كما أن هواياتي قليلة جدًا

ومحدودة.. أنا أحب التعبير الأدبي جدًا وكتابة القصص، وكذلك الرسم لكني لا أمارس ذلك إلا نادرًا..

أما عن علاقتي بالآخرين لم أفهم ما ترمون إليه..أنا باختصار لست اجتماعية جدًا، وكذلك لست انطوائية، لكني لست ممن يجيدون صنع الأصدقاء بسهولة، وربما يعود ذلك إلى أنني قلما أجد فتاة أتمنى أن أصادقها، وغالبًا أحاول مصادقة الفتيات اللاتي أشعر بتقارب معهن بطريقة التفكير والتربية وكذلك البيئة.. فلا أميل إلى صداقة غير المحجبات أو غير المصليات أو من تحادث الشبان.. مع العلم أنني محجبة ولكني لست ملتزمة بالصلاة مئة بالمائة، فعندما أمارس العادة السرية يفوتني العديد من الفروض إلى أن أتطهر. وكذلك قد أنام عن الفجر إذا كنت متعبة. وقد أفوت فروضًا دون سبب سوى الكسل..

لا أعلم إن كان لهذا الكلام أهمية لكني أتكلم بالتفصيل فاعذروني على إطالتي.. وكذلك على الرغم من علاقة الحب التي ربطتني بالداعية - هداه الله- فالغريب بالأمر أنني لم أحادث شابًا بحياتي قبله، لا على النت ولا بالكلية (حيث إن كليتي مختلطة) وحتى لم أتمنى ذلك يومًا. مع أني كنت أمارس العادة السرية لكنها كانت حاجة جسدية وليست نفسية.. لكني ربما لم أذكر لكم أنني في عمر المراهقة أي من الثانية عشرة إلى الثامنة عشرة كنت دومًا أحب إحدى المدرسات بجنون، وكأنني أشعر بنفسي أجر نفسي بنفسي إلى أن أتعلق بهن، أي



وكأنني كنت أحبهن بإرادتي وأكذب على نفسي بأني أحبهن فأحبهن فعلًا بعدها.

وكان ذلك الحب لا يحمل أي اثر جنسي أبدًا، فأنا لا أميل للنساء البتة، ولكني كنت أحبهن حبًا غريبًا قد تحبه بعض الفتيات للمدرسات أحيانًا، وكنت أتمنى أن أكلمهن وبسبب أنني إنسانة أعيش دومًا بالأحلام فقد كنت أتخيلهن دومًا، وأتخيل أنني ابنة إحداهن أو أختها وأني أقبلها بدافع الحب أو أضمها، لذا قد يكون في سؤالكم عن علاقتي بالآخرين بعض الصلة بما ذكرته لكم، فأنا أبحث دومًا عن حب أعيشه بقوة، وبنفس الوقت لا أصادق العديد من الناس.

عن سؤالكم إذا ما كنت عصبية فأنا عصبية مع أهلي فقط أما مع الآخرين فلا، فأنا صاحبة شخصية ضعيفة نوعًا ما لا أجرؤ أن أعامل الناس بعصبية أصلًا، ومع أهلي عصبية نوعًا ما ليس كثيرًا، ولكن ذلك يعود ربما إلى أنهم أيضًا عصبيون نوعًا ما.

أما عن الخبرات الجنسية فلا أظن أني أملك الكثير.. أقصد قبل العادة السرية.. لكني كنت أتخيل الجنس بفترات متباعدة بعدها، ومع عمر الرابعة عشرة تقريبًا أصبح عادة..

وكان ذلك يسبب كرهي لنفسي وشعوري بفقدان الإرادة، فقد دمرت تلك العادة سعادتي بسبب احتقاري لنفسي، وكنت أحتقر نفسي بعد أن أفعلها، وأذهب واغتسل، أشعر أنني منافقة؛ لأنني أذنب وبكل

سهولة أغتسل وأصلي. تلك العادة جعلتني أبكي وأكتئب وأحزن وكذلك أبتعد عن الله تعالى..

منذ سنة تقريبًا كنت أمارس العادة السرية وكان يجول بخاطري المريض القذر أن الله تعالى يكره النساء ويحتقرهن، وأن الإسلام يحتقر المرأة ويهينها ولا يعترف بحقها وكنت في حالة شهوة، وعندها تلفظت بالكفر بالله تعالى وشتمته وسببته، وكذلك النبي والإسلام بكلام قذر قذارة نفسي وشخصي وفكري وفعلي.. لم يكن ذلك الكلام ككلام المخمور الذي لا يدري ما يقول فقبل أن ألفظه دافعتني نفسي برفضه لكني بعد ذلك قلته، وكأني أخفيت في نفسي رغبة بالتوبة بعده لكني كنت أريد أن أستمتع بالكفر - استغفر الله العظيم-..

كانت تلك الحادثة سبب تعرفي على الداعية الذي رويت له ما حصل معي وكان طيبًا معي، وقضى معي الساعات المتواصلة ينصحني وكنت أعلم أنه لا يجوز أن تتطور علاقتي به، لكني كنت متبلدة الإحساس ومع ذلك تطورت علاقتي به وأحببته، وتكلمت معه كلامًا عاطفيًّا، وكذلك جنسيًّا مرات عديدة.

قلتم أنني أتماوج بين الصلاح والكفر.. نعم أنا أستغرب من نفسي فأحيانًا أرفض أمرًا يقبله الصالحون وكذلك أفعل أمورًا يأباها

العصاة الفجار. أنا حين أحب أحدًا أتلاشى فيه، ولكني لا أكره بقوة. لا أتمنى لمن أضر بي الويل أو المصائب ولا الموت.

قلتم أنكم تلمحون الرفض والسخط بكل حرف من حروفي ربما لكنه السخط على حالتي السيئة.. أما عن الله تعالى فقد قررت وبدأت بتنفيذ قراري والحمد لله تعالى قررت أن اقبل بما قسمه الله لي، وأن أحسن الظن به ولا أفكر بشيء بغير من تلك الثقة بالله، فأنا أمته وأرضى بما أوجدني من أجله..

أما عن زيارة طبيب نفسي فهذا مستحيل للغاية بالنسبة لي أولًا لأنني لا أثق بالأطباء النفسين في سوريا، ولا بآرائهم التي يستمدونها من منابع قد تشفي جزءًا من أفكاري، وتشوش آخر أهم عندي وأكبر.. أعني قد يستندون إلى منطلقات غير إسلامية.. فإن أبقى مريضة خير لي من أن أفقد ديني.. قد تظنون أنني أبالغ لكن تلك هي الحقيقة، فأنا ممن يقفون عند التفصيلات ويفكرن بها بشدة.. وكذلك أنا غير مستعدة لتناول دواء كيميائي أبدًا لرؤيتي لبعض المرضى النفسين الذين تناولوا أدوية فزادت أوزانهم ولم يشفوا من أمراضهم، ولكن انكشف أمرهم وألبسوا ثوب الجنون.. والسلام عليكم واعذروني على إطالتي.

عزيزتي أهلًا بك مرة أخري على الموقع.

ردك على أسئلتي يا عزيزتي أنار لنا الطريق بأضواء مبهرة، فهو أكد لي بعض جوانب شخصيتك وأزال كثيرًا من الغموض، فيبدو أنك عانيت في طفولتك من خبرات الإحساس برفض الآخرين لك سواء أكان هذا موجودًا على أرض الواقع أم إحساسًا منك، مما جعلك تبحثين دائمًا عن علاقة مشبعة فبحثت عن ذلك في خيالك (كنت صغيرة كنت أعيش حالة عنيفة من الأحلام). وفي المراهقة (أنني قلما أجد فتاة أتمنى أن أصادقها) مما جعلك تضعين شروطًا من تصادقينهن (وغالبًا أحاول مصادقة الفتيات اللاتي أشعر بتقارب معهن بطريقة التفكير والتربية وكذلك البيئة.. فلا أميل إلى صداقة غير المحجبات أو غير المصليات أو من تحادث الشبان)، وقد ساعد على تثبيت هذه الصورة السلبية عن ذاتك عدم وجود إنجاز دراسي جيد يحقق لك الإشباع (عدت للتقهقر مع بداية الثانوي إذ انتقلت إلى مدرسة جديدة) وانتقالك من مكان إلى آخر قلل من فرصة اختيار أصدقاء، كما أنك لم تكتسبي مهارات تكوين الأصدقاء مما جعلك تفشلين في ذلك، وساعد على تقوقعك على نفسك وكانت اللذة الوحيدة هي العادة السرية، وبعدها ظهرت الأفكار الوسواسية مثل سوء علاقتك بالله وظهور تأنيب الضمير عليها، كأنه عقاب لنفسك، وكان من الطبيعي أن تستجيب مشاعرك لأول طارق

استمع إليك وعاملك كإنسانة، ولكن العلاقة لم تستمر فعادت عدم الثقة، بل وازدادت مشاعر الإحساس بالذنب تجاه الداعية، فتوجهت إلى الله أكثر، ولم يساعدك ذلك (أشعر أنني منافقة لأنني أذنب، وبكل سهولة أغتسل وأصلي) لأنك كنت تعاقبين نفسك، وترين أن ما تفعلينه عزيزتي: تحتاجين إلى إعادة بناء شخصيتك وزيادة ثقتك في نفسك وقدرتك على الاختيار، وأن تكون أهدافك واضحة ومحددة وواقعية، وأن تكون لديك خطة واضحة لتنفيذها على المستوى الدراسي والاجتماعي والديني والمجتمعي.

وكل هذا يتطلب، إما أن تعتمدي على نفسك من خلال الدخول على المواقع التي تضع برامج لزيادة التوكيدية، وتنفيذ هذه البرامج، أو الاستعانة بمتخصص. واعذريني فأنا لا أجد مبررًا لخوفك من الأطباء؛ فالاضطرابات النفسية متعددة والتدخل العلاجي فيها مختلف، ومن رأيتهم في حياتك من مرضى لا يمثلون نسبة كبيرة وربما كانوا مرضى عقليين أو تأخروا في العلاج أو غير منتظمين على العلاج أو..... فاختاري طبيبًا لا يتعامل بالأدوية لأنك تحتاجين إلى جلسات العلاج النفسي أكثر من احتياجك للدواء.

وفقك الله وتابعينا بأخبارك.

بعد شهر كلاكيت ثالث مرة

كنت قد أرسلت استشارة بعنوان أنا كلي مشكلات والآن أظن أن سبب كل تلك المشكلات هو إدماني على الأحلام بكل أنواعها العاطفية والجنسية والعلمية وكل الأنواع.

أنا لا أحيا لحظة واحدة دون فكرة تعيش مخيلتي. دومًا يجب أن أفكر بأمر ما. وخاصة عند الفراغ. وأيضًا عند ضغط العمل فقد كنت أهرب أيام الدراسة للامتحانات إلى الأحلام. أي أنني خلقت أحلم وتزداد الأحلام غزارة وتنقص حسب الظروف. وتتنوع تلك الأحلام بين أحلام النجاح وأحلام البؤس. كذلك قد أستقبل فيها مستقبلًا فأتخيله بصورة ما مع أشخاص حقيقيين أو وهميين. أي وكأني أشاهد مسلسلًا. أريد أن أعرف هل هناك طريقة للتخلص من الأحلام؟ هل يستطيع الإنسان العادي أن يعيش لحظات صفاء دون تفكير؟ أم أن الدماغ البشري يفكر في كل لحظة ووقت؟ هل كل الناس يعيشون مسلسلات بخيالهم قد يصل طولها للساعات الطوال؟ كيف أقلل الأحلام إن لم يكن هناك طريقة للتخلص منها؟ وشكرًا.

عزيزتي:

عندما وجدت اسمك، توقعت أن أجد كثيرًا من المعلومات عن نشاطاتك في الشهر الماضي، وهل قمت بمحاولة تنفيذ بعض ما أشرت



عليك به أما لا، ولكنني وجدت استفسارًا قديمًا وجديدًا في نفس الوقت، فالقديم أننا ناقشنا سابقًا أحلام اليقظة ، وماذا تلجئين إليها؟ وخلفيتها بالنسبة لك.

والجديد أنك أصبحت أكثر وعيا بمشكلتك ، وأن هناك أسبابًا خلفها، وأكرر أنك في احتياج إلى برنامج نفسي كامل ترين من خلاله دوافع سلوكياتك وكيفية التحكم فيما يتطفل عليك من أفكار، وما يعتريك من سلوكيات، ومؤقتًا يمكن التعامل مع أحلام اليقظة باستخدام بعض التقنيات التالية:

أولًا: أن تخصصي مكانًا ثابتًا بالمنزل للأحلام لا تحلمين إلا فيه (كرسي مثلًا).

ثانيًا: أن تحددي زمنًا ثابتًا للأحلام (ساعة فقط يوميًّا).

ثالثًا: أن تناقشي محتوى الحلم مع نفسك، وأن تحددي ما يمكن تنفيذه من هذا الحلم وكيفية تنفيذه وما هو واقعي منه وما هو مثالي.

وأخيرًا لا بد من العودة إلى الرسالة السابقة وقراءتها فهي تحتوي على تفسير لما تطلبينه ولابد من مراجعة طبيب نفسي. وفقك الله ننتظر أخبارك.

الفصل الثاني

بلاش لوم ولا حتى عتاب   فين الأهل فين الأحباب

وصلت إليّ مجموعة من الرسائل التي يمكن تصنيفها تحت بند الاستشارات والغريب أن أغلبها من الفتيات، وتعكس مدى بعد الأهل عن بناتهن المراهقات، وعدم قدرتهم على إشباع احتياجاتهن العاطفية والاجتماعية، مما يجعلهن لقمة سائغة لكل محترف.

سها ٢١ سنة من مصر أرسلت رسالة بعنوان عارفة أنه غلط بس مقدرش أعيش من غيره.

مش عارفة أبدأ وأقول إيه عمري ما تخيلت أنى أقع في مشكلة زى دي بس حصل، والمشكلة الأكبر أني عارفة حل المشكلة بس مقدرش أعمله؛ لأني ببساطة مش عايزة. أصل الحكاية أنا بنت عادية جدًّا متفوقة في دراستي و كل أصحابي بيقولوا عليا أني مؤدبة وجدعة وبميت راجل، وفيا عيب أنا عارفاه هو أنى مش منتظمة في الصلاة، وإن كنت بقالي فترة والحمد لله منتظمة.

وفي نفس الوقت مقدرش أقول على نفسي وحشة. لي أصحاب كتير ولاد وبنات بحبهم كلهم، وهما كمان على ما أعتقد بس المشكلة أنهم كلهم زى أخواتي بسمع مشاكلهم وقصص الحب اللي بيعيشوها وأقعد أتمنى أنى أكون مكان أي واحدة فيهم، أو أن أي واحد منهم

يحبني، ولا أنكر أني حبيت أكتر من مرة بس كان كله من طرفي أنا أحب واتعذب لوحدي لحد ما أفوق وأنسى. خلاص اتعودت على كده. كل اللي فات ده معلش كان مقدمة طويلة شوية بس لازم منها؛ لأن اللي جاي أخطر بكتير وهو المشكلة الحقيقية، كنت مرة قاعدة على النت ومن العادي إن في ناس كتير بتقعد تضيفني وأنا ما عرفهاش، فكنت بتكلم معاهم شوية وبعدين بامسحهم، وكنت دايمًا أرفض إن أي حد منهم يشوف صورتي أو ياخد نمرتي أو حتى يعرف أي معلومات حقيقية عني.

لحد مرة واحد فجأة كلمني عن الجنس مش عارفة إزاي أتكلمت معاه، وقدر يثيرني وهو كان قالي إن عنده 38 سنة يعني أكبر مني ب٢٠ سنة، المهم أني اتشديت ليه وهو كمان حصل بنا انجذاب جنسي غريب بالرغم من أنه لا شافني ولا أنا شفته.

كنت بكدب عليه وبأقوله أني مخطوبة وأني بحب خطيبي، وكنت باسأله في الجنس وهو بيرد عليًا لحد ما قطعنا الاتصال مدة كبيرة حوالي شهرين؛ لأن هو مكنش بيدخل على النت بس باعتلي إيميل بيعتذر فيه؛ لأنه بيبقى عنده شغل بدري، ومايقدرش يسهر لحد الصبح وبعدين بعتلي موبايله ونمرة مكتبه.



أنا نسيت الموضوع ده تمامًا وفجأة مش عارفة أزاي ده حصل لقيت نفسي بابعتله رسائل على موبايله. حاول يتصل بيا بس مكنتش برد عليه مكنتش عايزاه يسمع صوتي. بعد كده بقيت أرد عليه في الأول كان صوتي بيرتعش وباتكسف أوى مع أنه مكنش بيقول حاجة جارحة كان بيسأل عليًا عادى. وبعد كده رجعنا نتكلم على النت وريته صورتى.

بدأنا نمارس الجنس على التليفون مع أني كنت الأول عايزاه على النت بالكتابة بس وكان ده بيكفينى ويثرني أوي بس هو قالي إن التليفون حاجة تانية، وفعلًا عملنا كده. بدأ يسألني عن اسمى الحقيقي وعنواني كنت خايفه منه أوى وكان كل مرة يكتشف فيها أنى باكذب عليه كان بيدايق مع أنه قالّي كل حاجة عن نفسه أنه ليه مركزه وأنه عنده ٤٨ سنه مش ٣٨ وأنه عنده ٣ أولاد أكبر واحد فيهم أصغر مني بسنتين وأنه منفصل عن امرأته من سنة وأنه مش ممكن هايأذيني ولا يضرني في حاجة وفعلًا عرف كل حاجة عنى.

بدأ بعد كده يطلب منى أننا نتقابل ونمارس الجنس بس من غير ما أفقد عذريتي، رفضت بشدة قال لي أنه مش هاينفع نكمل على التليفون. كنت عارفة أنه بيحاول يسحبني ويجذبني ليه أكتر ومع ذلك كنت باستمر معاه معرفش ليه.



الأول رفضت أننا نتقابل ولما ألح عليًا اديته معاد في كافية بس ماروحتش ماقدرتش ضميري أنبنى أوى. اتصل بيا وكان متضايق أوي وقال لي أزاي تعملي كده فيًا حرام عليك، أنا بحبك قلت له أنا مقدرش وكنت خلاص هاسيبه بس ماعرفش أيه شدني ورجعني ليه تاني.

اتفقت معاه أنه يشوفني من بعيد وفعلًا استناني، وأول ما شافني وأنا كمان شوفته ماقدرتش وأخدت تاكسي ومشيت وهو كان عارف أنى رايحة كافية أذاكر مع أصحابي، فضل يلف لحد ما وصل للكافية ودخل وفضل واقف يبصلي وكلمني وأنا كنت خايفة أرد في وسط أصحابي، بعد شوية مشي. لما روحت كلمني وقال لي خلاص أنا من ساعة ماشوفتك ماقدرش أسيبك أنا ماقدرش أعيش من غيرك، وعدته أننا نتقابل بعد ما أخلص امتحانات وفعلًا جالي في مكان أنا حددته وركبت معاه عربيته وحتى مابصتش في وشه وفضلت ساكتة لأكتر من ساعتين وهو بيتكلم وأنا مكنتش برد عليه.

عارفة أنه ما فيهوش أي صفة من صفات الراجل اللي باحلم بيه، بس معرفش إزاي حبيته. قال لي مادام متضايقة خلاص بلاش تعملي حاجة غصب عنك ساعتها انهرت وقلت له إن اللي بينا حرام وغلط ماينفعش نكمل، وهو كان موافقني على كل كلمة أنا بأقولها واتفقنا إننا نسيب بعض على طول وبعدين هو بيوصلنى لحد كليتي طلب منى



يمسك إيدي لأنه عمره ما هينساني؛ لأني أول وآخر قصة حب في حياته رفضت وتحت توسلاته سيبتها له. أول مرة حد يلمس أيدي وباسها مش عارفة إزاي قلت له بلاش يوصلني وأننا نفضل مع بعض شوية، بدأ يخلي إيدي تلمس جسمه، وهو كمان بدأ يلمس جسمي وحصل اللى حصل.

وبعدها طلبت منه يوصلني ولايكلمني تانى ونفذ طلبي منه والدموع في عينيه. كنت متأكدة أنه بيضحك عليًا بس تاني يوم أول حاجة عملتها لما صحيت من النوم أني كلمته وطلبت منه نرجع تاني.

اتكررت مقابلتنا بس مش كل مرة كنا بنمارس الجنس كان ساعات بيجيلي علشان بس يشوفني أو حتى يوصلني بس. بدأنا نحب بعض بجد والله حبينا بعض زى أي اثنين وعشنا أجمل أيام ولحظات مع بعض، ومع ذلك أول ما نسيب بعض يبدأ عذاب الضمير والمعاناة. أكثر من مرة نسيب بعض وقبل ما يعدي اليوم نرجع تاني، كنا عارفين أن حبنا مفيش منه أمل وأنه حرام ومرفوض، كنا عارفين أنه حتى لو تقدم لي فأهلي أكيد هايرفضوه.

فضلنا كده حوالي شهرين ونصف كانوا من أجمل أيام حياتي، والعجيب أني لما كنت باسيبه وأكون في وسط أهلي أو أصحابي بنسى كل ده، وأرجع البنت العاقلة الشاطرة، المشكلة بدأت لما أولاده تعبوا



أوي وعدوا بعض وكان هو اللى شايل مسئوليتهم لوحده طلبت منه أنه يرجع مراته تاني علشان تأخد بالها منهم، كلمها وهى كانت مسافرة واتفقوا على الرجوع، ساعتها هو سافر في شغل وهى رجعت.

ماقدرش أوصفلك أنا قد إيه كنت باتعذب الشهر ده مكنتش بانام، صحيت من النوم على رسالة منه بيقول أنه رجع، كلمته على طول وماقدرش أوصف لك قد إيه الشوق في كلامنا، وعرفت أن أثناء سفره مراته رجعت البيت وهنا ظهرت مشكلة أنه لازم هينام معاها وده حقها في الأول مكانش بيكلمها وأنا طلبت منه أن الأمور بينهم لازم ترجع لطبيعتها تاني، وجت الليلة اللي مارسوا الجنس فيها كنت بابكي بهستريا مع أني اللي طلبت منه كده، بعدها بيوم أتقابلنا لأول مرة من ساعة ما سافر وقال لي أنه ظلمني معاه، وأني لازم أشوف حياتي بس مقدرتش أبعد عنه وقضينا اليوم مع بعض بس حسيت أنه بيفكر فيها وهو معايا، وقلت له الكلام ده وقال لي أنه عمره ما هايسبنى.

حصل ما كنت خايفة منه ومراته بدأت تحس إن في واحدة ثانية في حياته؛ لأنهم لما مارسوا الجنس مع بعض كان هو متغير ومش مبسوط وواجهته بالكلام ده، وكانوا هايطلقوا لولا أنا أقنعته. قرر هو إننا لازم نسيب بعض وفعلًا نفذ القرار ده وبيحاول يقنعني أني أتوب وأقرب من ربنا أكثر، وعلشان ننسى بعض، بس مش قادرة لسة بكلمة لحد

دلوقتي مش بابقى عارفة أقول أيه بس بابقى عايزة مجرد أسمع صوته. إحنا الاثنين بنحب بعض بس حبنا حرام مش قادرة أبعد عنه، وهو كمان أنا عذابي مالوش آخر.

أرجوكم أريحوني أنا عقلي رافض كل ده بس مش قادرة، عارفة أن كل ده غلط وإن اللي بينا مكنش حب، أنا كنت محتاجة أحس بالثقة وأني مرغوبة، وهو كمان كان عايز بديل لمراته وكان عايز يحس بمشاعر الحب ومكنش ممكن يرفض حب بنت صغيرة عندها ١٨ سنة وجميلة تحسسه أنه شاب ومرغوب.

مش عايزة أرتبط بحد غيره؛ لأني هاكون باخدع الشخص ده؛ لأنه هايكون فاكر أنه أول واحد في حياتي؛ جوايا حاجات كتيرة حاسة بقرف من نفسي، حاسة أني رخيصة وماليش أي قيمة حاسة أني لا أختلف عن أي واحدة ساقطة أو عاهرة بتعرض جسمها بس بانسى كل ده وأنا معاه.

ساعدوني، أنا فكرت كتير في الانتحار بس شجاعتي بتخوني. عارفة أني طولت عليكم بس أنا في أشد الحاجة لمساعدتكم وردكم، فكرت أني أروح لدكتور نفسي بس أقول إيه لأهلي وهما مش مقتنعين بكده، نفسي ألاقي حد يفهمني وأقدر أحكي له على كل اللي جوايا.

أرجوكم أنا في أمس الحاجة لردكم. وآسفة أني طولت وأن مشكلتي فيها كلام خارج كثير بس هو ده اللى حصل.

عزيزتي

تتوقعين منا أن نهاجمك ونحملك المسئولية ونكرر على مسامعك ما كررته أنت مرارًا، وما قد يكون كرره عليك آخرون، لكنني أختي لن أفعل ولكن سأناقش معك المشكلة لحظة بلحظة حتى نخرج من المشكلة بفوائد تعود عليك وعلى الأخريات بالخير.

تعالي من البداية أنت فتاة متفوقة وذكية وجدعة وبك العديد من الصفات الإيجابية، لكن لست مثل كل البنات لك رفيق يبادلك المشاعر ويلعب على أوتار قلبك، مما جعلك تصنعين هذا على مستوى الخيال، وتعيشين مشاعر السهد والجرح وغيرها، وكالعادة مللت هذه اللعبة فهداك تفكيرك إلى اللعب المضمون دون الدخول في مشكلات فكان الحل في الشات أخذ دون عطاء، لعب بلا إشباع، وكان الخط الفاصل هو أن يتعدى أحدهم ما رسمته أنت للعلاقة، وكما يقولون الذكي دائمًا هناك من هو أذكى منه أو أكثر منه خبرة، أو يعرف نقاط ضعفه وهذا ما حدث معك عزيزتي حين أوقعك القدر في يد الخبير بها ينقصك، والذي افتقديه مع الآخرين، لأنهما من نفس عمرك تقريبًا وهي الخبرات

الجنسية التي كنت تبحثين عنها في أحلامك وبالتالي أدخلك إلى النفق المظلم الذي يعرف هو فقط طريق الخروج منه.

ومما يدل على خبرته التدرج معك خطوة بخطوة، تركه لك مدة دون أن يخبرك وكأن المكان الذي سافر إليه ليس به نت أو تليفونات، لكنك صدقت حجته كالعادة، وكان هذا الاختبار الأول ليتأكد من ولائك له، وتوالت الاختبارات حتى وصلت الأمور بك أنك أقنعته بعودة زوجته إليه، وأن يعاشرها جنسيًا بناءً على طلبك، يا للسذاجة يا أختاه، لقد غيب عقلك وتملكك تمامًا حتى أصبحت تصدقينه في كل شيء بل لعب صديقنا بحرفنة ليجعل كل خطوة في علاقتكما بطلب منك، حتى يستطيع التملص من الذنب عند انكشاف العلاقة.

أختاه كلامي ربما يصدمك لكنني أضعك أمام الحقيقة العارية أنت ضحية لشخص تلاعب بك وبمشاعرك وبحياتك، وكأن فارق العمر ظهر أمامه فجأة، إنه كاذب في كل عبارة قالها لك، كاذب في مشاعره تجاهك، كاذب حتى في حديثه لك عن عائلته، ولو أعدت شريط علاقتك به ستجدين الكذب هو أساس كل كلمة.

والسؤال الآن ماذا تفعلين؟ وأقول لك الإنسان لن يموت أبدًا إذا تخلى عن من يحب، سيتألم نعم، سيعاني نعم، لكنه في النهاية طريق الشفاء، اقطعي كل صلة بهذا الرجل قبل أن يأتي على ما تبقى من حياتك، ألقي بالموبايل إلى أبعد مكان ممكن، لا تدخلي إلى النت لمدة شهر، اشغلي وقت فراغك بقدر المستطاع، كلما تذكرته أعيدي قراءة



رسالتي إليك، وتذكري ما فيها، املئي حياتك بصديقاتك المخلصات وأهلك ليساندوك في كل خطوة. وفقك الله، وتابعينا بأخبارك.

يرى دائما نصف الكوب الفارغ

إباء من الأردن أرسل يقول:

أنا شاب في أوائل العشرينيات من عمري، مررت بمرحلة المراهقة بتقلبات عاطفية ونفسيّة كبيرة.. كان من آثار هذه التقلبات أنني فشلت للمرة الأولى في حياتي في مجال الدراسة..

تخيّل يا دكتور أنني نجحت حتى الثانوية العامة في جميع مراحلي الدراسية ولم أرسب في مادة واحدة طوال هذا العمر...لكنني حين دخلت الحياة الجامعية أصبت بانتكاسات نفسية شديدة كان على أثرها أنني رسبت في ثلث المواد التي درستها.!

أدمنتُ الانترنت، أدمنت الغياب عن محاضراتي الجامعية، أدمنتُ العلاقة المتوترة مع والدي، وما زال هذا التوتر حتى هذه الساعة..هو لم يفهمني، وأنا لم أتقبل منطق تعامله مع الحياة إذ أنه معقّد في حياته يكيل بمكيالين..رجل جبان يعجز عن المواجهة..في آخر حوار لي معه تواقحت لأبعد درجة فأخبرته بحقيقته التي أراها بعيني بكل جرأة فكان منه أن طردني من البيت ثمّ عدت.. فكانت النهاية أن خاصمني وانتهى الأمر لأن يهجرني بعد أن علم بفشلي في دراستي الجامعية...



نحن الآن منقطعان تمامًا اجتماعيًّا فلا أشعر بقربه الأبوي أبدًا ولا هو يهتمّ بي.. لكنني ما زلت أعيش في بيتنا رغم شعوري العميق أن أبي تبرأ مني.. والغريب في الموضوع أن كل هذه العلاقة المنقطعة منذ نحو سنة أو أكثر لا تهمني.. بل على العكس، فقد أخبرت أمي أنني مستمتع في حياتي لبعد أبي عن حياتي وعدم تدخله في تفاصيلها اليومية !

لست أشعر بالندم أبدًا لبعدنا عن بعضنا بعكس علاقة كل ابن ووالده، بل أحب أن تبقى علاقتي به كما هي الآن (لا سلام ولا كلام ولا اجتماع على مائدة ودخول حين يخرج وخروج حين يدخل) نقطة أخرى مفصليّة في حياتي، الحب رغم أن هذه الكلمة لم تطرق بابي منذ وعيت على هذه الدنيا، إلا أنها طرقت بابي منذ شهور قلائل مع فتاة عربية من دولة مجاورة عرفتها من خلال الانترنت..عرفت فيها كلّ المعاني السامية.. كل الحب والحنان الذي افتقدته في حياتي وجدته لديها.. تمسّكت بها بشدة يا دكتورنا الفاضل، وهي على تدينها والتزامها الشديدين وإظهارها أن علاقتها بي هي علاقة أخوة في الله فقط، وليست العلاقة تخرج عن هذا الإطار، إلا أنها في لحظة ما اعترفت بشوقها إلي اعترفت أنها تلتصق روحيًّا بي..

في بادئ الأمر اتفقنا على الصراحة مع بعضنا، من ناحيتي احترمت هذه الصراحة وبنيت عليها ثقتي الكاملة.. فأعطيتها رقم



موبايلي، وعرفت أمي بطريقة معينة أنني على علاقة بفتاة عربية، فسرقت شريحة موبايلي واتصلت على الفتاة ووبختها بشدة.. بل دعتها لتتركني؛ لأنني حسب تعبيرها ـ لي تجارب كثيرة مع أخريات ـ وهو كلام تعرف الفتاة أنه مغلوط؛ لأنها تعرفني وتعرف كل شيء عني... وهذه هي الحقيقة.

أخبرتها الفتاة أنها مريضة جسديًا وأن أيامها قليلة في هذه الدنيا، وهي فعلًا مريضة بمرض معيّن يجعل من حياتها جحيمًا ويمنعها من الاستمرار بالمستقبل في حياة زوجية أو ما إلى ذلك من أمور تطمح إليها كل فتاة.

مسبقًا كنت أعرف كل هذه التفاصيل عنها، ورضيت بها.. نويت أن أرتبط بها؛ لأنني وجدتها تفهمني وأفهمها، ناهيك عن أنها غيرت فيّ الكثير الكثير.. وبدوري حرصتُ أن أكون وفيًّا قدر وفائها لي.. فلم أتخلى عنها رغم أن والدتي قالت أنها ستغضب عليّ إن علمت أنني رجعت لهذه الفتاة.. تواصلنا لشهور أخرى دون علم والدتي... وتقدم للفتاة عريس دون مستوى تفكيرها ومستواها الاجتماعي.. دون درجة تدينها وهي لا تعرفه ولا تعرف ماضيه، اتفقت معها أن تتابعني بأخبارها لنتمكن من تجاوز هذه الأزمة... واستطعنا بطرق معينة معًا أن نلغي أمر زواجها وارتباطها.. لكنها بعد هذه القضية اختلفت جدًّا

معي، تقول أنها قررت أن تلغي المهاتفة بيني وبينها ـ رغم أنني لم أتجاوز حدودي معها على الإطلاق.. بل كنت شهمًا معها لأبعد حد تتصوره.. أخبرتها أن ما تريده هو ما أريده.. وإن كان أمر الموبايل سيزعجها فلتلغيه وهذا الذي حصل.. ثمّ قالت أنها ستغيب ولم تقل لماذا ستغيب.. وصبرت على فراقها دون أن أنبس ببنت شفة قط.. لكنني أحس أن فتاتي ـ حلمي الجميل ـ ستفلت من يدي.. أشعر أنها تريد أن تبتعد عني رغم أنني أؤكد لك أنها تذوب حبًا فيّ بل وتراني قدوة في حياتها فتقف لجانبي وأقف لجانبها... كررت لي كثيرًا أنني غيرت في حياتها الكثير.. وأنني شيء ملتصق بروحها لا تستطيع الاستغناء عنه.. وأنا كذلك أراها في نفسي.. ستقول وما نهاية هذه العلاقة! أخبرك أنني صارحتها بالقول أنني لن أتزوج منها.. لأن ليس لدي أي إمكانات مادية تسمح لي بالارتباط بها.. ناهيك عن طبيعة أهلي المحافظة التي تعارض زيجات تبدأ بمثل هذا المشوار.. ولا أغفل القول أنها تماثلني سنًا ولديها من الأمراض ما الله به عليم! لا أعرف إلى أين تتجه علاقتي بها.. ولست أميز إن كانت تسعى للانسحاب بهدوء من حياتي ـ كونها تكره جرح مشاعري ـ أو إن كانت ظروفها تمنعها من لقائي كما اعتدت ذلك! ومن ناحية أخرى لا أعرف كيف أوفق بين دراستي التي عدت لها مؤخرًا وبين أهلي وبين حبيبتي... أشعر أنني مشتت بين هذا وذاك.. والأدهى أنني إن فقدت هذه الفتاة فلديّ شعور أنني لن أحبّ بعدها

فتاة أبدًا إذ أن عواطفي ومشاعري وهبتها لهذه الفتاة الطيبة ولم أخرج حجم هذه العواطف والمشاعر لأي أنثى طيلة حياتي منذ وعيت.. وكما يقولون«ما الحب إلا للحبيب الأول»؛ لذا قررت ألا أتزوج؛ لأنني سأظلم أي فتاة سأرتبط بها إذ لن أحبها حبّي الحقيقي ولن أعترف لها بماضيّ مع فتاة أخرى قضيت معها فترة كافية لأحبها وتحبني.. سؤال أخير.. هل علاقتي بهذه الفتاة محرمة شرعًا!.. هل محادثتي إياها بشكل رجولي خال من الصبيانية والشهوانية أمر حرام!.. وهل حبي لها وحبها لي دون رابط يربطنا علاقة عشق محرمة..! وهل تؤكد لي صحة القول القائل:«لا أخوة في الله بين الرجل والمرأة»؟ وهل يعقل أن أتزوج أو أحبّ غيرها بوفاء حقيقي وحبّ حقيقي!! وافر تحياتي دكتور، وأعتذر على إطالتي.

أخي العزيز:

بقدر ما آلمني ما جاء في رسالتك بقدر ما أثارت داخلي العديد من التساؤلات والملاحظات مثل:

لماذا تتفجر خلافاتك مع الآخرين (الأب، الأم، الحبيبة) فجأة؟ لماذا يتخذ الآخرون دائمًا اتجاهًا ضدك دون إبداء أسباب لذلك؟ لماذا تقوم والدتك بسرقة شريحة تليفونك رغم أنها تستطيع معرفة الاسم دون سرقة الشريحة؟



أخي الحبيب:

هل أثيرت هذه التساؤلات بداخلك من قبل؟ فإذا لم تكن قد أثيرت فهل ترى أنها منطقية وتحتاج أن تعطيها مساحة من تفكيرك واهتماماتك؟ أخي ألمح من حديثك وجود توتر شديد في علاقاتك بالآخرين سواء كان الأب أو الأم أو الحبيب، وأكاد أن أخمن بعدم وجود علاقات اجتماعية مشبعة في حياتك مع صديق أو زميل أو قريب.

كما أرى أنك ترى دائمًا الجانب المظلم من حياتك فقط (نصف الكوب الفارغ) فلم تتحدث في رسالتك عن أي إنجازات، أو أشياء إيجابية فعلها لك الآخرون.

حتى حين سردت علاقتك بفتاتك اهتممت بسرد السلبيات (رفض الأم، مرض الفتاة، عدم استعدادك للزواج) ولم تر إيجابيتك في الارتباط بفتاة تعاني من مرض ما وما بثثته فيها من روح جديدة وقدرة على الصمود والمواجهة.

أخي:

إن الله لا يحاسب البشر على النوايا سيئة كانت أم حسنة، لكن على ما فعلوا من سلوكيات مفيدة أو مضرة، فهل ترى في علاقتك لفتاتك ضررًا لها أو خداعًا أو سوء نية؟ هل غيرت في حياتك إلى الأفضل أم



لا؟ هل أنجزت جديدًا بعد علاقتك بها؟ هذا هو ما أفضل أن يشغل تفكيرك.

صديقي أنصحك بأن تساعد نفسك على إعادة التنظيم الداخلي لشخصيتك عن طريق التدريب على أن تذكر في كل موقف تقابله شيئًا واحد إيجابيًّا على الأقل، وأن تهتم بتنظيم نفسك على المستوى المحيط بك من خلال الاهتمام بالجانب التعليمي وهذا يعقبه العمل مما يجعلك تتمتع بالثبات المادي، وأن تنضم سريعًا إلى مجتمع الإيجابيين عن طريق قراءة السير الذاتية للآخرين أو مخالطة المجدين ممن حولك، واجعل لكل نشاط من حياتك وقتًا محددًا سواء كانت المذاكرة أو الإنترنت أو محادثة أصدقائك.....

وحاول أن تتعلم في كل يوم شيئًا جديدًا وأن تقلل بقدر المستطاع المسلمات من حياتك وتبحث عن أسباب لكل مشكلة تواجهها فمعرفة السبب تسهل كثيرًا من معرفة الحل، جرب هذا واستعن بالله وهو الموفق.

معاناة نصف زوجة

هذه رسالة مفتاحها كان من كلمة التي وضعتها في العنوان (نصف زوجة)

أرسلت أم سلمان تقول: بسم الله الرحمن الرحيم، أتم على الجميع بالصحة البدنية والنفسية. وأعانكم الله.

بداية أجهل إذا كنت فعلًا أعاني من انفعالات غضب مبالغ فيها لكن ألاحظ على كل من حولي تجنب معاكستي أو الاعتراض على سلوكي أو حديثي هذا من ناحية الناس المقربة لي وفي محيطي دائمًا بينما كثيرون هما خارج محيطي أو من أحتك بهم في حياتي اليومية لا يروا هذا الجانب في إلا في مواقف ويتعجبون أن هذا الحمل يتخفى تحته وحش كاسر.

أنا أم لطفل عمره ٣ سنوات ونصف متزوجة من ٦ سنوات أشعر أن نوبات الغضب أصبحت خارج سيطرتي وبالذات بعد زواجي لدرجة أني أصبحت أتصرف كإنسانه متخلفة جاهلة بعيدة كل البعد عن التعليم العالي والخلفية الثقافية التي أتمتع بها، والأعظم من هذا جانبي الإيماني والديني لا يخفي إن هذا الجانب ساعد على تهدئتي كثيرا إلا أني أفشل غالبًا لقد كنت أمارس العنف على ابني منذ سن ٥ شهور بالضرب والصراخ تهجمت على إحدى الموظفات في إحدى المراكز

بالسباب والصراخ لدرجة أني حاولت ضربها، حاولت أن أؤذي أخي بأداة حادة لولا أنه تفاداني لكانت إصابته بالغة، ومعظم الأسباب في الغالب تافهة جدًّا، جانب حياتي مع زوجي غير مشرق، وأشعر كثيرًا أنني مثل البركان الخامد أقل مشكلة تفجره حاولت في نوبة غضب أن أهرب من البيت لا أدري إلى أين وفشلت محاولتي وحينها زوجي لم يرحمني من الضرب؛ لأول مرة أشفق على ابني من عصبيتي الزائدة والتي أثرت على سلوكه العنيف، ابحث عن مكان هادئ خالٍ من البشر، اعرف أن لكل عرض سبب، لكنى أتمنى أن أعطي مشاكلي حجمها الطبيعي دون المبالغة في رد الفعل، اقسم أني إنسانه هادئة وطيبة ولله الحمد لكن أعجز عن السيطرة على غضبي وإذا كتمته يظهر برعشة قوية وخفقان إضافة إلى آلام عضلات وصداع، تفرق الناس من حولي حتى أصدقائي عائلتي تجنبني كثيرًا، لكنهم غالبًا ما يتجنبوني، هل أنا في حاجة إلى علاج؟ أكره حياتي الزوجية وأشعر أنه قرار خاطئ دفعني إليه الغضب والعناد، أحيانًا يحاول زوجي أن يحتويني لكنى لا أثق في دوافعه ولا فيه شخصيًّا، غير راضية عن وضعي وإنني استحق أفضل من هذا الخيار عمري ٢٩ سنة كنت أعمل وتركت العمل فور زواجي أهوى الرسم والقراءة وكتابة القصص والخواطر شاركت في عدة مسابقات وكنت السباقة، كل هذا قبل زواجي انتقلت للعيش في منطقة زوجي بعيدًا عن أهلي وأصبح زوجي وابني محور حياتي، واجهتنا

صعوبات ومشاكل مثل أي زوجين والدي توفي منذ سنة تقريبًا أتألم كلما تذكرت أني لم أرحم آخر أيامه في مرضه وكثيرًا ما كنت أحمله الذنب في تزويجي، وأنه السبب في هروبي بهذا الشكل، وأصب غضبي عليه ادعوا الله أن يسامحني ويهديني، آسفة على الإطالة وجزاكم الله خيرًا.

سيدتي:

أهلًا بك على صفحات الموقع. كثير منا يصف الداء والدواء في نفس الوقت وهو ما حدث في رسالتك، لقد شرحت لنا الداء (العصبية، عدم التحكم في الغضب، الثورة لأقل مثير، العدوان اللفظي على الزوج والأهل وأحيانًا الأولاد) وهو ما أدى إلى بعض الآثار السلبية مثل السلوك العدواني لطفلك، هروبك من منزلك، تدهور العلاقة بزوجك، كما أنك وصفت الدواء لنفسك في نفس رسالتك حين قلت أنك حاولت في مرة كتم الغضب.

سيدتي:

تصفين نفسك أنك هادئة وطيبة وأحسبك كذلك كما أنك محبوبة، وما يحدث لك عبارة عن نوبات من الثورة على نفسك وعلى الآخرين وهي تعكس التوتر الشديد والقلق الذي يعتريك ويعكس الصراع النفسي الشديد بين ما كنت ترغبينه وما حققته في حياتك،



فطموحك كان أكبر بكثير مما حققته وهو ما ظهر من رسالتك (غير راضية عن وضعي وأنني أستحق أفضل من هذا الخيار، كنت أعمل وتركت العمل فور زواجي أهوى الرسم والقراءة وكتابة القصص والخواطر شاركت في عدة مسابقات وكنت السباقة) ثم أعقب كل هذه الإنجازات توقف مفاجئ (انتقلت للعيش في منطقة زوجي بعيدًا عن أهلي وأصبح زوجي وابني محور حياتي) ويبدو أن ذلك لم يكن بكاف لك مما جعل حياتك الزوجية متوترة.

سيدتي: لا أعلم سبب نفورك من زوجك لأنك لم تذكري عنه شيئًا في رسالتك، لكن يبدو أن زواجك إحدى منطقة صراعاتك، كما أن دوافعك وطموحاتك التي لم تتحقق ثانيها.وعلى هذا أنصحك أولًا بالتوجه إلى أقرب طبيب نفسي، لعمل برنامج سلوكي يساعدك على التحكم في الغضب وهو بالأمر اليسير لكنه يحتاج تدريبًا مطولًا على الاسترخاء العضلي حتى لا يحدث لك ما حدث حين حاولت كتم الغضب في السابق، كما يقوم العلاج على محاولة حل الصراع الداخلي في ضوء ظروفك الأسرية التي لم تشملها رسالتك، وبالتالي لا نعرف لماذا توقفت عن ممارسة هواياتك السابقة، كما سيساعدك البرنامج على إعادة

التواصل مع زوجك وأولادك، وغالبًا ستحتاجين بعض العقاقير المثبطة للقلق والمعالجة للاكتئاب. وفقك الله وتابعينا بأخبارك.

أريد طبيب نفسي فأروح لدكتور ولا دكتورة؟

أرسلت منال ١٧ سنة من مصر تقول:

مشكلتي هي أنني أشعر أحيانًا باحتياجي إلى دكتور نفسي، لا يوجد عندي مشكلة نفسية معينة، ولكني أشعر في أوقات كثيرة باحتياجي إلى الذهاب إلى دكتور نفسي والكلام معه؛ لأني أحيانًا كثيرة لا أستطيع الكلام بحرية كما أفكر أمام والدتي أو أصدقائي، وأنا ووالدتي نتكلم مع بعض كثيرًا ولكنها في أحيان كثيرة لا تفهمني.

هل هذا يكفي لذهابي إلى دكتور نفسي أم شعوري هذا مجرد هاجس وإذا كنت أحتاج فعلًا إلى دكتور نفسي فإلى من أذهب دكتور أم دكتورة؟

عزيزتي الحائرة:

أهلًا بك ضيفة عزيزة على مجانين، تشعرين أحيانًا باحتياجك إلى طبيب نفسي، ولم تحددي متى ولماذا؟ وألمح من بين سطورك أن هناك أفكارًا متطفلة على عقلك وتؤلمك ولا تستطيعين مقاومتها، ولا تستطيعين التحدث فيها مع أحد حتى لا يتهمك بمخالفة الأعراف أو فساد الأخلاق أو غيرها من المسميات، هذا ما جعلك تفكرين في الذهاب إلى

طبيب، وعمومًا الذهاب إلى الطبيب النفسي لا يعني وجود مرض نفسي أو عقلي، فأحيانًا ما نحتاج إلى تدعيم وتثبيت من شخص له خبرة بالنفس البشرية، أو نحتاج لمعرفة دوافعنا واحتياجاتنا وطريقة إدراكنا للأمور، وكذلك طريقة التفكير فيها، أو لفهم نمط شخصيتنا، أو كيف نحسن تواصلنا مع الآخرين وغيرها من الموضوعات التي تزيد من جودة حياتنا.

أما عن سؤالك عن جنس الطبيب فلا فرق مهني بين الجنسين، والاختيار يتوقف على مدى راحتك وتقبلك أنت.اسأل مجرب وكمان طبيب.

وعلق خالد ٢٧ سنة من مصر علي رسالتها قائلًا:

الأخت السائلة، السادة الأطباء؛ السلام عليكم.....

استرعت انتباهي المشكلة وأنا وإن كنت لا أقدم حلًا إلا أنني مررت بتجربة غير موفقة، أردت أن أضعها بين أيدي حضراتكم والسائلة.

نصيحتي للسائلة ألا تعتقد أن الدنيا وردي، وأنه ليس من أول مرة تذهب إلى الطبيب سيكون كل شيء على ما يرام. المهم، كي لا أطيل، ودون مقدمات، ذهبت للطبيب النفسي بعد أن أدركت أنني بحاجة إليه. الطبيب الأول كبيرِ السن، مخضرم ومشهور ويبدو ذلك من

ازدحام العيادة الشديد. ذهبت إلى العيادة الكبيرة والمزدحمة حتى أن التمرجي لم يرد أن يدخلني إلا الأسبوع الذي يليه، لولا أنني ألححت في الطلب أدخلني. دلفت إلى غرفة الكشف وكان الطبيب دائم النظر إلى ساعته وفي المحمول الحديث جدًّا. قلت له كل ما أستطيع لكنني لم أسترح له، فلم أستطع أن أخبره كل شيء. واستغرق الكشف دقائق معدودات، خط بعدها ورقة العلاج و........فقط.

لم «أفضفض» له كما كنت متوقعًا، لم أسترح بعد الكشف وذهبت للمنزل وأنا لا أدري ماذا حدث ولماذا لم يتحدث إلى الطبيب، بالرغم من أن هذه هو ما كنت حقًا أحتاج إليه.

فقلت:«يمكن الدكتور ده معندوش وقت ومستعجل»، فقررت أن أذهب إلى طبيب آخر، أحد الأسماء اللامعة، فدلفت إلى حجرة الكشف، ويبدو أنه كان مشغولًا بالفعل، فالبرغم من أن الكشف كله استغرق تلك الدقائق المعدودة، إلا أن رنين الهاتف المحمول لم يتوقف وقاطعتني مكالمتان أو ثلاث تقريبًا.المهم، نفس الشيء حدث، سألني وأجبت وقلت، (ليس كل شيء)، لكنني قلت كثيرًا له، وقام هو بكتابة الأدوية الكيميائية وطلب مني استشارة بعد أسبوعين.وهذا كل شيء، كذلك لم يتحدث إليّ، والله كنت أحتاج لأن أتحدث مع شخص ما، لكن....لم يحدث! سؤالي:

هل هذا هو الطبيعي؟ أم أن ما حدث في العيادتين شيء غير عادي؟هل يجب أن أطلب من الطبيب أنني أريد أن أتحدث؟ هل لابد من العلاج الكيميائي؟ فأنا لا أقتنع به وأحاول تجنبه دائمًا.

أنا مقتنع بالعلاج النفسي؛ لأني أعلم أني أحتاج إليه، ولكن من الممكن أن تكون خبرتاي عاديتين وأنا لا أدري... أرجو الإفادة عمومًا شكرا لسعة صدركم.

وكان ردي عليه: السلام عليكم، أخي العزيز:

أهلًا بك على الموقع، ومرحبًا بكل خبرة تزيد من استبصار مطالعي الموقع وتنبه يهتم كل مستشاري الموقع بالتركيز أحيانًا على بعض الخبرات السلبية التي يتعرض لها البشر.

عزيزي:

قديمًا كان هناك اعتقاد بأن الاضطرابات النفسية مرض يصيب الضعفاء من البشر لتعرضهم لخبرات مؤلمة في الطفولة وظهرت العديد من المدارس النفسية التي تهتم بالعلاج النفسي فقط.

ثم في القرن العشرين توصل العلماء إلى آليات وتقنيات حديثة لتصوير المخ وتم اكتشاف أن هناك منشأ بيولوجيًا للاضطرابات النفسية وتبع ذلك اكتشاف العديد من الأدوية التي ساعدت في سرعة الشفاء

مما جعل العلاج الدوائي يأخذ اليد العليا في علاج الاضطرابات النفسية.

ويبدو حسب اعتقادي أن الأطباء النفسيين كانوا يوصفون من زملائهم بأنهم ليسوا بأطباء؛ لأنهم لا يكتبون أدوية وجاءت الأبحاث الحديثة على هوانا فظهرت المدرسة البيولوجية وهي تعني المرض بسبب خلل في كيمياء المخ، ويتم تصليحه بدواء يعيد هذه المادة إلى وضعها السليم، (ويبدو عزيزي أن خبرتيك كانتا مع طبيبين من هذه المدرسة). ولما وجد الأطباء أن كلا المدرستين لا يحققان النجاح منفردين؛ لأننا نتعامل مع كائن حي وليس آلة وأن هذا الإنسان له بعد ثقافي واجتماعي وديني وطريقة تفكير وإدراك تختلف من شخص إلى آخر، والأدوية لا تؤثر في هذا بل يتم من خلال تقنيات العلاج النفسي، فظهرت المدرسة الثالثة التي تعتمد على تزاوج العلاج النفسي والدوائي وأحسب أن أغلب مستشاري الموقع من تلك المدرسة وهو ما يتضح من خلال ردودنا على المشكلات.

وبالنسبة لتساؤلك حول حقك في أن تطلب من طبيبك المعالج أن تعالج بجلسات علاج نفسي فهو حق مشروع، ومن أخلاقيات المهنة أن يناقشك طبيبك في كل البدائل العلاجية المتوفرة، وإيجابيات وسلبيات كل بديل وهو ما لم يتوفر لك لضيق وقت معالجيك أعانهم



الله.وأشكرك مرة أخرى على تنبيهنا وتنبيه زملاء لنا إلى أهمية التعامل مع الإنسان من حيث هو إنسان، وما أجمل قول الزمخشري في تعريفه للطبابة حيث قال: الطبابة هي مداوة ومواساة، أما المداواة فهي إعطاء المريض الدواء المناسب،وأما المواساة فهي أن تعامل مريضك من حيث هو إنسان فتنصت له وتتعاطف معه وتسري عنه، وقول الشاعر العظيم الذي لا أتذكر اسمه:

ولابد من شكوى إلى ذي مروءة   يواسيك أو يسليك أو يتوجع

وهذه هي المدرسة التي آمن بها أسلافنا ونؤمن نحن أيضًا بها.

خبرة ثانية سلبية (إحنا نفتكر الوحش بس)

ويوسف ١٩ سنة وأرسل هو الآخر ردًا قال فيه:

أحب أضيف...

إني أنا برضه رحت لمحلل نفسي ويمكن تأخرت شوية، فدخلت الناس قبلي عادي المهم إن أنا دخلت آخر واحد والمفروض إن ده متأخر، كان يقول مفيش أو يؤجلها مثلًا المهم دخلت لم أعرف كيف أحكي الكلام، لقد كان صامتًا وأنا لا أحب الصامتين؛ لأني لا أعرف ما بهم ويرتابني خوف منهم، فلم أستطع التحدث كما أريد، ولم يستمر النقاش وخرجت وبقيت ماشي تائه في الشارع؛ لأن كل حاجة نفسية



كنت بعملها كنت خلاص حطيت أملي في الميعاد والدكتور ده لدرجة إن بعض حالاتي النفسية تحسنت زي التهتهة كانت قلت، وبمجرد صدمة ما حدث تعقدت أكثر وكأني بلا أمل وسأظل مريضًا نفسيًا طوال حياتي ولولا إني أعاتب نفسي؛ لاعتمادي على العباد ليس الله إلا أن حالتي في سوء مستمر وحتى الآن لا أعرف مكان دكتور أو محلل مناسب أو أخصائي المشكلة تفاقمت رهاب اجتماعي وسواس قهري عدم ثقة بالنفس المشكلة فوق الأربع سنوات، ولا حل وقد وجدت في هذا الموضوع نقطة هامة هي أنك لا تجد في الطبيب الأذن الصاغية وآخر كلامي :أين هذا الطبيب الجيد المناسب؟

وكان ردي:

أهلًا بك على موقع (مجانين ملاذ كل صارخ)

أعتقد أن رسالتك تعليق على رسالة صديقنا الذي كفر بطب الروشتات ويحث عن طب الطمأنة والحكمة والتعامل الإنساني.

وها أنت تزيد الجراح جرحًا جديدًا، لعل أساتذتي وأقطاب الطب النفسي في بلدنا يقرءون صراخكم ليعلموا أن احتياجكم ليس الروشتة ولكن النظرة الإنسانية واليد الحانية والمناقشة المستفيضة التي تسهم في تعديل السلوك قال النبي العظيم محمد ﷺ: «اتق النار ولو بشق تمرة»، وقيل:(الكلمة تقتل والكلمة تحيي) وبالمناسبة تم التحقق



من صدق هذا علميًا بالأشعة ودراسة خلايا المخ، وسأحاول أن أكتب مقالًا في هذا قريبًا.

يوسف العزيز:

التجربة الأولى ليست التجربة الأخيرة، فاجعل من اسمك نبراسًا فصاحب الاسم ﷺ تجربته الأولى كانت مؤلمة ﴿اقْتُلُواْ يُوسُفَ أَوِ اطْرَحُوهُ أَرْضًا﴾ [يوسف:٩] ﴿ وَرَاوَدَتْهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَن نَّفْسِهِ﴾ [يوسف:٢٣] ﴿وَدَخَلَ مَعَهُ السِّجْنَ فَتَيَانَ﴾ [يوسف:٣٦] وتجربته الأخيرة كانت سعيدة﴿يُوسُفُ أَيُّهَا الصِّدِّيقُ أَفْتِنَا﴾ [يوسف:٤٦] ﴿ قَالَ اجْعَلْنِي عَلَى خَزَآئِنِ الأَرْضِ﴾ [يوسف:٥٥] ﴿وَخَرُّواْ لَهُ سُجَّدًا وَقَالَ يَا أَبَتِ هَـذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِن قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا﴾ [يوسف:١٠٠].

عزيزي يوسف ذهبت إلى معالج نفسي والأمل يحدوك بشدة لدرجة أن أعراضك المرضية تحسنت، ولظروف ما لا أعرفها (ربما الإجهاد، ربما الوقت، ربما أنه كان يريد منك أن تتحدث بحرية دون أن يقاطعك) مما جعلك تخرج وأنت كافر بهذا وتعود أعراضك إلى الأسوأ كما تدعي، وسأكرر ما قلته سابقًا أن إحدى خدمات الموقع هو سرد السير الذاتية لعدد كبير من المعالجين في محافظات مصر المختلفة، كما أنه يوجد على الموقع العديد من خبرات العلاج الذاتي، كما أسهم



المستشارون الأفاضل في سرد العديد من طرق العلاج لمشكلاتك التي كتبتها في العديد من الروابط.

وبالتالي فاختر ما يناسبك من الطرق الثلاث، ولا تيأس من رحمة الله يا صاحب الاسم الجميل فستجد ببعض البحث البسيط الأذن الصاغية والقلب المفتوح واليد الحانية وستتذكر معا بعد عدة شهور أو سنوات هذه الرسالة.



مقومات الثقة بالنفس:

ومن العراق أرسل إيليا يقول:

السلام عليكم يا دكتور أنا طبيب وفي بداية الحياة المهنية، ولي عيادتي الخاصة والحمد لله، المشكلة أنني أولًا أعاني من الرهاب الاجتماعي وخاصة عند إلقاء كلمة على حشد من الناس؛ لذلك أتجنب إلقاء المحاضرات مثلًا، وأتجنب الحضور للمناسبات العامة وحدي؛ لأنني إن حضرت وحدي أعاني الارتباك، وثانيًا أشعر بأني متأخر عن أقراني في مسيرتهم المهنية أو المادية وهذا ولَّد لديَّ جملة من الأفكار السوداوية جعلتني أفقد الثقة بالنفس وتأكيد الذات أمامهم، وقد أدركت هذه الأفكار السوداوية متأخرًا وبدأت ببرنامج لمحو هذه الأفكار وزرع أفكار إيجابية مكانها، وقد لاحظت أني ألوم نفسي على كل أمر أو مشروع أفشل فيه، وأن ذلك بالنهاية هو من ولد هذه الأفكار السوداء.

وبصراحة الإخوان أقول: أن هذه المشاكل كنت أخفيها عمدًا حتى عن أقرب الأصدقاء والزملاء من الأطباء طبعًا، إلا أن ما شجعني على الكتابة إليكم هو مقالاتكم المفيدة التي أشعر أنها تمدني بالقوة على مواصلة البرنامج العلاجي الذي وضعته لنفسي، كذلك لشعوري بالحاجة الماسة للموجه المشرف الذي يستطيع توجيهي لكي أكمل

برنامج إعادة الثقة بنفسي، وإني أتوسم فيكم هذا الموجه، وأرجو منكم ذلك فلا تبخلوا علي فليس البخل من طبعكم وشكرًا.

أخوكم

زميلنا الحبيب:

أهلًا ومرحبًا بك على الموقع، ونشكر لك حسن ظنك فينا، تعاني أخي الحبيب من اكتئاب ثانوي لنوع من أنواع القلق، وهو الرهاب الاجتماعي الذي لا نعلم هل استطعت أن تتخلص من معاناته أم لا، وأرى أنك حاولت جاهدًا أن تتخلص من هذه الأعراض عبر نشاط شخصي جيد، لكنك لم تصل بعد إلى النتيجة المرجوة من وجهة نظرك، كما ألمح من كلماتك أن لديك سمات شخصية تجنبية (انطوائية) منذ الصغر، كما أن الإحساس بالذنب أصبح من لزمات حياتك، ولا شك أن الكل قد اتفق على أهمية الثقة بالنفس على شق طريق الحياة وعلى إحراز النجاح في الأعمال المختلفة، وقد يجرنا هذا إلى محاولة الإجابة عن سؤال وهو ما معنى الثقة بالنفس: الثقة بالنفس هي الشعور الذي ينتاب الشخص عند مقابلته مواقف أو أشخاص ويكون محتوى هذا الشعور«أني لست أقل من هذا الموقف أني لست أقل منك، أو أقل منكم وهذا أيضًا يجعلنا نفرق بين الثقة في النفس والغرور الذي قد يلتبس في ذهن البعض من الناس، فيخلطون بين الثقة بالنفس والغرور ولكن



هذا يتضح من خلال المثل السابق، فإن الشخص الواثق في نفسه يقول للآخرين كما ذكرت«لست أقل منكم»، أما الشخص المغرور فإنه يقول للآخرين:«لستم أفضل منى» أو«لست أفضل مني» ومن أهم معالم الثقة في النفس أنها نمو تدريجي وبناء يأتي طابقًا ثم طابق وطوبة لها علاقة بطوبة أخرى، بينما الغرور يكون بمثابة طفرة تترك وراءها فجوة هشة، وبالتالي فإن الثقة بالنفس عبارة عن شجرة تطرح ثمارًا جيدة، ولكن حتى تطرح هذه الشجرة فلابد أن يكون الشخص قد ألقى بالبذرة ورعاها وسقاها حتى تؤتي أُكُلها.

والثقة بالنفس تستلزم من الشخص أن يكون متواضعًا عارفًا قدر نفسه وقد وضع شخصه في المكان الصحيح بغير تعالٍ أو علو وبغير انخفاض أيضًا عن المستوى الصحيح.

والثقة بالنفس تعني تقدم الشخص ونموه المستمر ونضجه النفسي، ولذا نجد أن الواثق في نفسه يفرح بما حققه من نجاح، ويحاول أن يحقق النجاح في مستقبله ومقدار ما لم يحققه بعد في ضوء ما أحرزه الآخرون، والواثق من نفسه أيضًا هو من يفرح فرح المترقب والمتوقع لحقيقة استطاع أن يكتشفها، وهي أن العمل وحده وبذل الجهد بالطريقة السليمة هما الكفيلان بإحراز النجاح المؤكد.

مقومات الثقة بالنفس:

أولًا: المقومات الجسمية

ونقصد بها أن طاقة الجسم على أداء الأعمال وعلى الحياة بصورتها المختلفة تسمح بهذا – وكثير ما نلاحظ أنه أثناء الأمراض نجد أن بعض الأشخاص يبدءون في الشعور باليأس، ويفقدون الثقة في أنفسهم بما يؤدي إلى زيادة المرض....... وأشخاص آخرون يقاومون الأمراض بثقة شديدة في الله وفي أنفسهم مما يؤدي إلى التغلب على المرض، ولذا فالطاقة الحيوية الموجودة في الإنسان مهمة على اختلافها النفسي والجسماني.

ثانيًا: المقومات العقلية

مما لا شك فيه أن النشاط الذهني يؤثر في النشاط الوجداني، كما أن النشاط الوجداني يؤثر بدوره في النشاط العقلي، ومن هنا فإن المقومات هامة للثقة بالنفس ونقصد بها :

أ- الذكاء: وهو القدرة العامة لدى الشخص على اكتساب الخبرات الشعورية التي تعتمد على إدراك العلاقات بين العلاقات.

ب- الذاكرة: وهي قدرة الشخص على تذكر ما قد خزنه في عقله واستدعائه عند الحاجة.

والشخص الواثق في نفسه هو الشخص الذي يستطيع أن يحسن استخدام ذاكرته.

ثالثًا: المقومات الوجدانية

وأهمها:

- الاتزان الوجداني والانفعالي.
- الخلو من المخاوف المرضية.
- التفاؤل.
- التقدير الذاتي الصحيح.
- التواضع.

رابعًا: المقومات الاجتماعية

ونقصد بها أن الوضع الاجتماعي يحدد مدى ثقة الشخص بنفسه، ذلك لأن الكيان الاجتماعي لأي شخص يحدد بالتالي كيانه النفسي وفكرته عن نفسه.

خامسًا: المقومات الاقتصادية:

ونقصد بها الصلة بين دخل الفرد وثقته في نفسه.

معوقات الثقة بالنفس:

أولًا: المعوقات الصحية:

الثقة بالنفس تناسب تناسبًا طرديًّا مع الصحة. مع الأخذ في الاعتبار أن الصحة تشمل زوايا متعددة، ومهام مختلفة مع التنمية على أن الصحة ليست فقط هي القدرة على بذل الطاقة، فإن الشيخ الذي يبلغ السبعين قد لا يستطيع أن يبذل طاقة جسمانية، ولكنه بدون شك يستطيع أن يبذل طاقة فكرية شديدة القيمة، كما يهمنا أيضًا أن نستبعد مع هذه الحالات التي فقدت صحتها بشكل مؤقت أو بشكل نوعي فقط.

ثانيًا: المعوقات الوجدانية:

لا شك أن الثقة بالنفس هي محصلة للحالات الوجدانية التي يستشعرها المرء سواء في دخيلته اللاشعورية، أم في دخيلته الشعورية. فالثقة بالنفس هي النتيجة المترتبة على ما يتصور المرء من انفعالات قوية كبيرة أم انفعالات ضعيفة، ومن هنا فإن التعويض لدراسة الحياة الوجدانية للمرء يعد ضرورة لازمة للوقوف على حقيقة ثقته في نفسه.



العقبات النفسية التي تعترض الحياة النفسية، ويتأتى عنها ضعف الثقة في النفس :

١- خبرات الطفولة المنسية.

٢- الاضطرابات الانفعالية.

٣- الافتقار إلى إشباع بعض الحاجات الأساسية للمرء حاجات جسمانية أو عقلية أو ثقافية أو عاطفية.

٤- الصدمات العاطفية.

٥- الإصابة بالوساوس والأفكار الثانية.

٦- الشعور بالذنب واحتقار الذات.

ثالثًا: المعوقات العقلية مثل:

- هبوط مستوى الذكاء.
- العجز عن الحفظ والنسيان.
- بلادة التفكير.
- الإصابة بالأمراض.



رابعًا: المعوقات الثقافية

للثقافة جوانب ثلاثة أساسية هي :

- الجانب المعرض الذي يخاطب عقل المرء.
- الجانب القيمي الذي يخاطب وجدانه.
- الجانب الأدائي يخاطب حواسه وعضلاته.

خامسًا: المعوقات الاجتماعية

- الإحساس بأن المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد أحط شأنًا من المجتمع الواقعي المحيط به.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه المرء أرفع قدرًا من المجتمع النفسي المحيط به في الواقع.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي مقطوع الصلة تمامًا بالمجتمع الواقعي المحيط بالمرء.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه المرء في صراع مع المجتمع الواقعي الذي يحيط بالمرء.



✿ الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه المرء هو مجتمع منبوذ من جانب المجتمع الواقعي المحيط به.

وفي النهاية صديقي أرجوا أن تعيد تقييم درجة الاكتئاب لديك من خلال طبيب نفسي لتعلم هل تحتاج لمساعدة مهنية متخصصة أم يكفي فقط براجك الذاتية وفقك الله.

❋❋❋❋

الفصل الثالث

الحب وسنينه وخرس لاقينه

في هذا الفصل نتحدث عن حب المراهقين والحب المرفوض ومشكلة الخرس الزوجي واضطراب العلاقات بين الزوجين كنماذج لمشكلات زوجية متكررة.

حب المراهقين متعة وندم

من السعودية أرسلت فتاة أطلقت على نفسها فتاة لا تعرف نفسها قائلة: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، سيدي العزيز أرسل لك مشكلتي بعد أن فشلت كثيرًا في حلها، وعندما أدركت مدى حاجتي لاستشارة نفسية بحثت في كثير من المواقع ولم أجد أفضل من موقعكم لأرسل له مشكلتي، وأهنئكم على جهودكم في هذا الموقع وأسأل الله لكم المزيد من التوفيق والنجاح، وجزاكم الله عنّا كل خير وجعله في ميزان حسناتكم.

سيدي العزيز:

إن مشكلتي طويلة جدًّا فأرجو أن يتسع لها صدرك، وأتمنى أن تصبر عليّ؛ لأني حقًّا أحتاج إلى النصح والمساعدة الجادة.

أولًا: أنا فتاة في سن السادسة عشر من عمري واقتربت من السابعة عشر، أعيش في السعودية لظروف عمل أبي وأمي، وأنهيت الثانوية العامة- ولله الحمد- وها أنا أستعد للمستوى الرفيع.

سيدي: أنا أعيش هنا منذ كان عمري خمس سنوات، عشت طفولتي ومراهقتي هنا في الغربة، صحيح أننا كنا نقضي شهر إجازة كل عام في بلدي الأصل ولكن لم يكفني، كما أن المجتمع هنا مغلق لدرجة كبيرة جدًا عكس الرياض وجدة، فأنا في منطقة مثل صعيد مصر.أنا إلى الآن لم أكلم شابًا وجهًا لوجه، وطالما انتابني شعور بالرغبة في اقتحام هذا الجنس الآخر؛ فضول عن تفكيره وعن أرائه، وعندما أنزل مصر أصدم بمجتمع مفتوح لدرجة كبيرة جدًا جدًا، وعند سماعي قصص الحب بين قريباتي كنت أحلم بقصة تشبه قصصهن.

المهم إذا أردت أن تعرف تربيتي فأنا تربيتي تربية دينية وصالحة، نشأت في البيئة الدينية حيث الله والرسول محور حياتنا، ومنذ كان عمري ست سنوات كان أبي يسعى لتحفيظي القرآن وتعليمي الصلاة بل كان يضربني على الفروض في سن الثامنة، ولم أصل إلى العاشرة إلا وأنا أقيم الصلاة والسنن، وقيام الليل لم أداوم عليه فكان عادة من مرتين إلى ثلاثة في الأسبوع... كنت مثلًا للناس ولكن سيدي لم يمنعني هذا من الابتعاد عن الشيطان، مع أن أبي كان يحاول جاهدًا هو وأمي



تحصيني من كل أمر فيه فساد ولم أطلب منهما شيئًا إلا ونفذاه لي أنا وأخي الذي يصغرني بسنتين، صحيح لم يتكلموا معي كثيرًا ولكنهما معذوران فالعمل أخذ كل وقتهما. تبدأ مشكلتي وأنا في الثاني الثانوي؛ قبل أن تبدأ الدراسة حين عمل لي أبي بريدًا إلكترونيًّا على النت لأكلم قريباتي على النت، وكانت أكثر واحدة أكلّمها هي ابنة خالتي؛ لأنها أقرب شخص لي، وعلمت أنها تحادث شابًّا على النت، وكانت تحكي دائمًا عنه.. لن أنكر أني تعلّقت به حتى أنها أرسلت لي صورة له، ولكني كنت دائمًا أنصحها بالابتعاد عنه وتركه، وأن هذا الطريق نهايته سدّ- وليتني نصحت نفسي! المهم، تركا بعضهما بعد عدة مشاكل وبعد ذلك بأسبوع تقريبًا وجدت من سجلني عنده على بريدي الإلكتروني وبعد يومين وجدته موجودًا فتكلمت معه وسألته من هو ومن أين له بعنواني البريدي، فقال من رسالة كانت على النت أرسلت له، فسكت وتركته، المهم بعد عشر دقائق وجدته قد وضع صورة لأصعق عند رؤيتها أنها صورة حبيب ابنة خالتي! فوجئت بنفسي وأنا أنهال عليه سبًّا وشتمًا ولا تسألني لماذا لأني لن أجيب، فأنا لا أعرف حتى السبب، كان كلامًا لم أعهد قوله قبل ذلك، ولم أدرك إلا وأنا أقوله وهو قابلني بالمثل.

المهم علم أني قريبة حبيبته القديمة، وقفلت النت وبعد ذلك بدأت الحجج وتوالت ليحدثني بحجة أنه يسأل عن ابنة خالتي، وأنا كنت أسترسل في الكلام معه، ولأني لم أتكلم مع شاب أبدًا كان كلامي

معه مثل أي فتاة، وكان كلامي كله عن الدين؛ لأن هذا الذي أعرفه في حياتي ذلك الوقت وهو شغلي الشاغل، وتعلقت به ولكن صبرت إلى أن فجأني يومًا أنه تعلّق بي ويحبني وصارحته بحقيقة مشاعري، وتوالت المحادثات على النت وتطور على الهاتف، وكل هذا من وراء أهلي.. لو حاولت أن أصف لك مدى حبي له لن يصفه الكلام، كان أول حب في حياتي، أول شاب أحادثه في عمري، وأول رجل يدخل إلى قلبي الطاهر، ولم أتصور أني قد أكون لشاب غيره أبدًا، هو شريكي وإلا فلا.

المهم بعد سنة بدأت فترة الجيش وسافر فجأة دون علمي، وجدت نفسي وحيدة فجأة بعد أن ملأ عليّ الحياة، توقعت أنه في الجيش ولكن لماذا لم يخبرني؟! لا أعلم! وعشت في وحدة وحيرة أنتظر حبيبي الغائب، إلى أن اقترحت عليّ إحدى صديقاتي أن أدخل معها على الدردشة وأتحدث فيها أنها جميلة وغير ذلك من الكلام، دخلت وطبعًا كما هو حال الشباب يلتفون حول البنت والكل يريد التعرف وأنا معهم أتعرّف، كلّمت تقريبًا عشرة شباب، وبعد فترة أسبوع الكل تقريبًا قال لي أنه يحبني إلا من رحم ربي منهم، وأنا كنت أقول لهم هذا نفس شعوري وأعيش قصة الحب مع كل واحد فيهم، قد يكون احتياجًا للحب، ولكن كنت أتحايل على نفسي أني أكذب عليهم ألعب عليهم كلّهم، والحقيقة أنهم هم من يلعبون بي ويضحكون مني وعليّ، ولك سيدي الفاضل أن تتخيل نظرتي إلى نفسي وأنا أقف عند المرآة؛ لا أرى



نفسي بل فتاة من فتيات الليل، ما الفرق! أنا أكلّم هذا وذاك وأقول لذاك أحبك والثاني أعشقك والثالث أموت فيك في ثانية واحدة. كرهت نفسي وعمري، ولا تسأل عن مستواي الذي تراجع إلى ما لانهاية بعد أن كان المركز الأول هو احتكار لي أنا، وبعد أن كان اسمي أصلًا في جميع المسابقات الدينية والمكسب دائمًا لي نصيب فيه، الآن لا تكاد ترى اسمي أصلًا في أي مسابقة ولا شيء، وصرت أمشي في المدرسة ونظرات الشك والفضول تحيط بي من كل الجوانب، هذه هي الفتاة التي كانت من شهرين فقط الفتاة المثالية، وكل يريد أن يعرف ماذا بي، بل والأكثر تجرأ عندما تسألني من المدرسات وإجابتي الوحيدة (لا شيء، متعبة قليلًا، لا تقلقي)، أما الصلاة فاقتصرت على الصلاة المفروضة فقط، والقرآن قد سكنه القرآن، والدعاء صرت لا أدعو حياءً من الله مما أفعل بصفة عامة في ديني وحياتي....قل على الدنيا السلام.

بعد ذلك عاد حبيب القلب مرة أخرى لأنسى الكل وأمسح الذكريات وأركض إليه هو فقط، وبدأت أحي قصة الحب من جديد وعند اقتراب موعد نزولي مصر زاد إلحاحه عليّ لنتقابل، أمام الإلحاح الغريب هذا كان الشك يدخل معه إلى قلبي، وبدأت أركّز في الكلام وأحاول الاستدراك إلى أن علمت نيته الخبيثة، فرفضت وبشدة، ومع رفضي هو يعاند أكثر ويلحّ عليّ فأنهيت الأمر بقول: (حين آتي مصر إن شاء الله يحلّها حلال)، وعندما نزلت مصر أغلقت كل شيء ممكن أن

يصل إليّ حتى أنه كلّم ابنة خالتي بعد طول غياب ليسألها عني، وترجاها أن أكلّمه لكني أهملت طلبه إلى أن عدت إلى السعودية، وأسرعت في التحدث إليه في الهاتف، رفض تمامًا أن يحدّثني وعاتبني بجميع أنواع العتاب وهكذا، وأنهى كل شيء في هذا الوقت.

بدأت أصير زائرًا أساسيًا في الدردشة وكوّنت صداقات مع ثلاث بنات غيري وكنا مجموعة معروفة في الدردشة، ولم يكن أحد يستطيع أن يخدعني أبدًا وكنت خفيفة الظل مرحة أنتقل بين غرف الدردشة بخفة كالفراشة وكنت دائمًا ألفت الانتباه إليّ وبعد ذلك حاولت بكل الطرق العودة إلى حبيبي القديم، وتحمّلت كل الذل إلى أن عاد وسامحني في اليوم التالي من مسامحته لي، أرسلت له رسالة وأنا أتذكرها إلى الآن (مش هقولك نفض لنفسك ولا خليك مع نفسك هقولك كلمة لم تعتد أن تسمعها: غروور من حياتي!)، رد برسالة كان يبدو بها أنّه غاضب ويقول لي في مضمونها لأن أعود لك لو فعلت ماذا، وكان ردّي (سلام)، وإلى الآن غير مهتمة ببعده عني وسعيدة بما حصل، لماذا؟ لا أعلم !ولكن سعيدة وعاهدت نفسي لن أحب أبدًا.

المهم في هذا الوقت كان هناك شاب في الدردشة مثلي تلتف حوله البنات، بل أنه كثير ما يكذب عليهن، وكنت وصديقاتي دائمًا نحب أن نوقعه في مقالب (نطيّر منه البنات! وغير ذلك وهو صار همه كيف يرد



هذا لنا)، المهم مسك كل واحدة فينا وحاول أن يضحك عليها واستلم كل واحدة حتى أتى دوري وكنت لا أدري لماذا قال:«كنت أنوي أن أوقعك في مقلب ولكن لن أفعل ذلك»، لم أفهم، وبدأ يتكلم معي بصراحة متناهية لم أعهدها ويحكي كل شيء وعن حبه القديم لفتاة كان يحبها وتركته من أجل صديقه، وأنه من يومها يكره كل البنات، ولذلك كان يكذب عليهن وينتقم منهن كلهن، المهم بعدها تركت الدردشة وعندما أخذ بريدي الإلكتروني من صديقتي سألته لم أخذته فقال: «حتى أقول لك لا تصدّقي كلام البنات، أنا أحسن مما يقولون»، فقلت: «هذا شيء لا يهمنى»، قال:«طيب لماذا لم تدخلي الدردشة؟ »قلت: «لأني علمت أن الأطفال يفعلون مثل الآباء والأمهات، وأنا لا أريد أولادي أن يدخلوا الدردشة لذلك تركتها»، قال:«ولو تقدم لك أب يدخل على الدردشة؟»، قلت:«سأرفض بكل تأكيد فهو ليس أهلًا لتربية أبنائي والحفاظ عليّ»، سكت هو لكن علمت من صديقاتي أنه لم يعد يدخل إلى الدردشة كما توقف عن محادثة البنات، وعندما سألته صديقتي لماذا تغيرت قال صديقتك حرمتني الشات وقتها صديقتي قالت لي:«أظن أنه يتغيّر لأجلك»، وقتها أدركت أنه سيقول لي أحبك فانقطعت فجأة عن النت وتركت النت تمامًا، وبعد أسبوع حدث ما هو أخطر علمت من صديقتي عندما حكى لها أخوها أن هناك شابًّا معنا في نفس المنطقة يحبني منذ سبعة شهور عندما رآني في العمرة، ولم يصارح بحبه إلا إلى

أخ صديقتي عندما علم أني صديقتها، وطلب منها رقم هاتفي، طبعًا لم تعطه إياه أبدًا، ولكن عندما حكت عن الكلام الذي قاله على الأب وأوصاف لم أكن أتخيل أنها عندي أصلًا أتى هذا الكلام في وقت كنت فقدت الثقة في نفسي أنه قد أقابل أحدًا يحبني... أتعلم ماذا فعلت بعد أن أغلقت الهاتف؟ بكيت بكاءً لم أبكه منذ فترة طويلة وجلست أدعو الله وأسأله: يا رب أنا أتمنى أن أتوب، وأعود إليك فلم تبعدني عنك، علمت أن الموقف قد أرسله الله ولكن لم أفهمه وكل ما في بالي: «يخرب بيت كده أقفل الباب في وجه الحبيب بيجيلي من الشباك»، عدت بعدها إلى النت وإلى هذا الشاب وصارحني بحبه وكذبته فهم كلهم مثل حبيبي الأول فأرسل لي صديقه يحلف لي قلت أصحاب أكيد متفقين فكلم صديقاتي واعتذر لهن على ما فعله قبل ذلك وترجاهن أن أصدقه؛ لأنه فعلًا يحبني ولم يحب غيري، وفوجئت عندما رأيت صديقتي التي لم تتكلم عنه إلا أنه كاذب وغشاش ومنافق تقول الصراحة شكله بيحبك اوي قلت في بالي لالالا وألف لا كلهمم مثل الحبيب الأول وقلت جايز يضحك علي اضحك عليه وأتسلى معه، ولكن خائفة أن يكون يحبني بجد وأنا ألعب بمشاعره كما فعل بي من قبل والشاب الذي يسكن معنا الذي حتى لا اعرف شكله عندما علمت انه عند صديقتي مع أخيها ركضت إليها وكان كل هدفي أن يعلم أني أشعر بالأسف لأرى ماذا سيفعل وكل محاولاتي أنا وصديقتي باءت بالفشل الشديد



حتى آخر ما تعبت جعلت صديقتي تنادي عليا من بعيد بصوت عالٍ ليسمع لأكتشف أنهم أصلًا في المسجد لصلاة المغرب، ولم يسمعها أحد، عندما عدت إلى البيت عادت حالة البكاء واحتقار الذات كل هذا من أجل شاب هو في الآخر كاذب لماذا فعلت هذا ولمن؟ كيف؟ أين عقلي؟ وقتها أتمنى لو يعود الزمن ولا أكرر ما فعلته.

سيدي بعد أن رويت قصتي كلها أنا الآن أصارحك، أنا لا أفهم نفسي أين أنا؟ ومن أنا؟ ولماذا أفعل كل هذا ولمصلحة من؟ وما هو مستقبلي هنا في السعودية؟ وماذا أفعل إذًا في مصر في الكلية؟ أنا حائرة وتائهة جدًا جدًا، مستقبل مشوه والخوف يلازمني دائمًا ولا أدري ماذا أخاف؟ ودائمًا تأتيني في أحلامي نداءات من أشخاص أعرفهم مثل أمي وأشخاص آخرين، لا تقل توبي قبل الموت وهاهو العقاب، تقدم لخطبتي ابن عمي وهو ابن سيء جدًّا ولقد سجن قبل سنتين لتهربه من العسكرية وغير ذلك من العبر، ويبدو أن أبي سيرضخ لأمر عمي حتى لا يغضبه وعمي لا يرد إلا أموال أبي وها أنا سلعة تباع وتشترى وهذا عقاب ربي سيدي أنا متأكدة أني لن أتزوج أبدًا وإن تزوجت فسوف أتزوج مثل ابن عمي هذا؛ لأني لا أستحق إلا هذا فأنا أرى نفسي أحقر من خلق ربي، وأكرهها بشدة وأتمنى لو أموت وأعيش بنفس جديدة. بعض الأحيان أشك في عذريتي فعذرية البنت هي قلبها النقي الذي لم يدخله أي شاب، أما أنا فجعلت قلبي فندقًا لكل شاب فأنا بهذا المعنى

لست عذراء أبدًا، أشعر أني سوف أعذب ولن أدخل الجنة أبدًا أبدًا وأن النار هي مثواي، وإن دخلت الجنة فبعد عذاب شديد وكبير. عمومًا سيدي أشكرك جزيل الشكر على هذا الوقت الذي منحته لي وأعتذر على الإطالة، وجعل الله ذلك في ميزان حسناتكم وأتمنى أن أكون زائرة خفيفة على قلوبكم، وتأكد أني أنتظر ردك عليّ بأحر من الجمر كما أني سآخذ كل كلمة بعين الاعتبار فأنا في حاجة ماسّة لمن يمد لي يد العون والرفق لينقذني مما أنا فيه، وجزاكم الله الجنة. أترككم في أمان الله. السلام عليكم ورحمة الله بركاته.

بنيتي العزيزة:

أهلًا ومرحبًا بك على الموقع. هوّني على نفسك ولا تجلديها فعمرك والمرحلة التي تمرين بها لا تتحمل كل هذه السياط، لا تنكر أنك انجرفت نحو هاوية سخيفة، تنزلق إليها العديد من الفتيات والفتيان تحت دعوى التجريب واكتشاف المجهول ومعرفة سمات وتفكير الجنس الآخر، رغم أن كل هذا موجود وبإسهاب في مجلدات وأبحاث لم تختلف كثيرًا عن الواقع كما أن عمرك وخبرتك لن تسمح لك باكتشاف هذا، المهم حدث ما حدث وأخطر ما فيه أنك ابتعدت عن كل ما كان يميزك في الحياة، فأهملت دروسك ومسابقاتك وغيرها من أنشطتك التي اعتدت عليها دون مبرر، فالصلاة مثلًا ليست اختيارًا، بل هي



فرض يجب أن نقوم به مهما كانت الموبقات التي نصنعها، وبالتالي وضعت صغيرتي البيض كله في سلة واحدة (يا آخذ كل حاجة يا أرفض كل حاجة) وهذا هو الخطأ الذي وقعت فيه.

تعالي نرى المشكلة بطريقة موضوعية؛ فأنت تمرين بمرحلة المراهقة، وهي أخطر مرحلة في عمر الإنسان وهي مرحلة ما قبل التصالح مع النفس، ومما يزيد من صعوبة ذلك أننا أصبحنا لا نعيش في مجتمع مغلق كما كان في السابق، بل تعددت وسائل المعرفة، وتنوعت الثقافات، مما أدّى إلى ظهور قيم جديدة على مجتمعاتنا في قاموس المراهقين تحت العديد من المسميات البراقة مثل الحرية، إثبات الذات، حقوق الإنسان، مما زاد من اختلاط المفاهيم.

والمراهق يصبح أكثر ارتباطًا بأصدقائه أكثر من أسرته وذلك لتشابههم في المعاناة والمشكلات، وكذلك لتماثلهم في علاقاتهم بالكبار، ولأن ثقته فيهم أعلى، وتفهمهم لنفسيته أكبر، كما أن ارتباطه بهم يغذّي لديه حاجات نفسية متعددة، كما أنهم يتشابهون في الطباع والأحاسيس وهو ما حدث معك بالضبط، ولأن هذه المرحلة يكون فيها التحرك والتنفيذ فيها سريعًا يندفع المراهقون في سلوكهم بشكل شديد ويكون الجنس من أكبر الموضوعات التي تشغل الشباب في هذه الفترة، وبالتالي فإن فهم الشباب المراهق لنموه النفسي والجنسي والرغبة الجنسية

المتوهجة في هذه المرحلة ستساعده على توجيه هذه الطاقة، وهذا النمو إلى نمو بطريقة سليمة دون انحراف أو اعوجاج.

وإذا عرف وفهم المراهق والمراهقة التكوين البدني والنفسي والجنسي لأفراد الجنس الآخر، فإن ذلك سيساعده على تنمية وعيه القائم على التقدير والاحترام المتبادل بين الجنسين، وسوف يؤدي ذلك إلى تطور حقيقي في المجتمع، وعدم انشغال الشباب بأشياء قد تخرجهم عن الطريق المضبوط.

والمشاعر المتأجحة في هذه المرحلة هي شعلة تضيء للمراهق الطريق؛ حتى يرى المستقبل فتشجعه على المذاكرة، والتفوق ليستطيع تحمل مسئولية هذه المشاعر ويحولها إلى علاقة مستديمة (وهو ما لم يحدث معك) وبالتالي لم تكن المشاعر في حالتك إيجابية أو محفزة بل كانت مدمرة؛ ربما هذا بسبب الفراغ الكبير الذي تعيشينه وغياب الحوار الأسري المفتوح.فالحب يا صديقتي ليس خطيئة، خاصة إذا بني على معايير موضوعية ولا يؤدي إلى مخالفة صحيح الدين.

وفي النهاية أرجو أن تتعلمي من تجربتك وتستفيدي منها لا أن تجعليها نهاية العالم، فأنت كسبتي من تجربتك أكثر مما خسرت، ويكفيك أنك علمت أن اللعب بالنار خطر، وأنه في أوقات عديدة لابد أن نبتعد عن الشر، عودي إلى أنشطتك السابقة وحياتك ما قبل التعارف، وأصرّي على تنفيذ كل ما كنت تصنعينه، وبالتالي ستجدين أن هذه

الفترة المؤلمة، تضمحل بالتدريج حتى تختفي تمامًا، ولا يبقى منها سوى الدروس والعبر- وفقك الله-.

المراهقة هي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرجولة، وهي مرحلة يصاحبها تغيرات في الجسم والعقل واللغة، فهي تتسم بتغيرات نفسية واجتماعية شديدة.

ويمثل المراهقون حوالي ٢٠٪ من سكان العالم تقريبا، كما يبلغ عدد المراهقين في الدول العربية حوالي ٣١ مليون مراهق ومراهقة.

فالمراهق شخص يمر بأخطر مرحلة في عمر الإنسان وهي مرحلة ما قبل التصالح مع النفس، ومما يزيد من صعوبة ذلك أننا أصبحنا لا نعيش في مجتمع مغلق كما كان في السابق، بل تعددت وسائل المعرفة، وتنوعت الثقافات، مما أدى إلى ظهور قيم جديدة على مجتمعاتنا في قاموس المراهقين تحت العديد من المسميات البراقة مثل الحرية، إثبات الذات، حقوق الإنسان، مما زاد من اختلاط المفاهيم.

ولأن هذه المرحلة يكون فيها التحرك والتنفيذ فيها سريع وبذلك يندفعون في سلوكهم بشكل شديد وربما يكون الجنس من أكبر الموضوعات التي تشغل الشباب في هذه الفترة. والمشاعر المتأججة في هذه المرحلة شعلة تضيء للمراهق الطريق، حتى ترى المستقبل، فتشجعه على المذاكرة والتفوق حتى يستطيع أن يتحمل مسئولية هذه المشاعر ويحولها إلى علاقة مستديمة.

ومراهقة تحب حبا مرفوض

أرسلت إيكا ١٢ سنة من مصر تقول:

أحب ولدًا مسيحيًا، ولا أعرف إذا كان هو يحبني أم لا؟؟ ولا أعرف أيضًا إذا كنت أحبه أم لا مثل الذين قبله؟؟ ولا أحد يعرف أنني أحب هذا الولد إلا أنتم!هو صاحب ابن عمتي في الكاراتيه، وأنا أيضًا أتدرب معه كاراتيه، وهو الذي عرفني عليه. أرجو منك يا إدارة المنتدى الرد بسرعة.

ابنتي المحبة الصغيرة:

أهلًا بك يا صغيرتي الشقية، لاعبة الكاراتيه التي أتمنى أن أرى صورها في المجلات المتخصصة، وهي ترفع رايات بلادنا في المحافل المختلفة.

كنت أتمنى صغيرتي أن تشيري ببعض المعلومات عن خلفيتك الأسرية، وترتيبك بين أخوتك، حتى تكون لدي معطيات عن حياتك فلقد جذبتني كلمتك (مثل الذين قبله) التي أوحت لي أنك في سنك الصغيرة أحببت كثيرين دون أن تشيري إلى ردود أفعالهم.

الحب يا صغيرتي شيء جميل، ودافع قوي للإنجاز الدراسي والرياضي وللتميز، بشرط ألا يحصل من وقتنا على الكثير مما يعيق



تقدمنا. أن نحب هذا شيء جميل، أن نحلم هذا أجمل فالمشاعر المتأججة تعتبر شعلة تضيء للمراهق الطريق حتى يرى المستقبل فتشجعه على المذاكرة والتفوق، حتى يستطيع أن يتحمل مسئولية هذه المشاعر ويحولها إلى علاقة مستديمة بشرط أن تتوافر لهذه المشاعر الظروف الاجتماعية، والتوافق الثقافي والديني وهو ما لا يتوفر في حالتك فهناك اختلاف عقائدي بينك وبين من تعجبين به.

عمرك لا يسمح بالتأكد من صدق مشاعرك فالمشاعر أثناء المراهقة تتميز بالاندفاع، والصعود المفاجئ ثم الهبوط الشديد (ما أريده اليوم أرفضه غدًا) وهذا طبيعي حتى نهاية سن المراهقة وهو السن الذي يسمح للفتى والفتاة بالنضج الفكري والعاطفي، حتى يتحملا مسئولية الاختيار حتى تضمن العائلة سلامة السلالة، فالمشاعر المتأججة هي من أجمل فترات العمر، لكن المشاعر وحدها لا تبني بيوتًا بنيتي.فحولي طاقتك العاطفية نحو مستقبلك الدراسي والرياضي وستقابلين الحب الحقيقي وليس الإعجاب في مرحلة متقدمة دون أن تبحثي عنه كما تفعلين الآن (أنت تحتاجين الحب فتتوقعين وجوده من أي شاب) احذري بنيتي حتى لا تكوني لقمة سائغة يتبادلها الشباب. وفقك الله



وفتاة ترفض الزواج

أرسل شريف من مصر قائلًا: كنت خاطبًا إنسانة متدينة، ولكن أحيانًا تقول: أنها تريد أن تقتل نفسها ولا أعرف لماذا! وتقول: أنها خائفة من الزواج وحينما أقول لها لماذا؟ تقول أنها ترى أختها وزوجها في مشاكل كثيرة، وترى خالتها مع زوج خالتها بمشاكل أكبر وترى أن الزواج كله مشاكل، وتسلط من الرجل على المرأة، وأن الرجل هو من يتحكم بالمرأة بكل شكل من الأشكال...أشياء غريبة فعلًا !

تقول لي: أنها اختارتني؛ لأنها مقتنعة أنها اختارتني، وبعد ثلاثة أشهر ترفض الزواج مني وتقول لي: إن السبب ليس أنا ولكن السبب والدها، لا أعرف لماذا؟ وحينما كنت أتكلم معها كانت بكل الأشكال تقول لي بما معناه «ملكشي دعوة». حتى وأنا أسألها عن صحتها! وبعد ذلك أعرف أنها كانت تؤنب نفسها.

إنها تتبع هذا الأسلوب، وهو عدم التقدير لي وتقول أنني لا أستحق هذا منها ولا تعرف لماذا تفعل معي هذا، وحين رفضت الخطوبة كانت تبكي لأختي، وتقول لها: والله ليس بيدي، وأنا أحببت شريفًا وأحببتكم ولكن ليس بيدي الرفض فأنا لا أعرف..أنا أحببتها ولا أعرف كيف أعالج هذا الأمر، بارك الله فيكم أفيدوني.

أخي الحبيب:

أهلًا ومرحبًا بك على الموقع، وعافى الله خطيبتك مما تعانيه، يبدو من حديثك أنها تعاني من رؤية سلبية للرجال، ربما بسبب والدها وهو ما ألمحه في رسالتك، وإن كنت لم تصرح عنه بمعلومات سواء عن الوالد أو علاقتها به، أو ربما بسبب خبرة مؤلمة مع أحد الأقارب بصورة أو أخرى، وهي تعاني من صراع شديد بين حبها لك وعدم الرغبة في فقدك (تبكي لأختي) وبين الخوف من الارتباط بك (عدم التقدير لي، ترفض الزواج مني)، وهذا يشير إلى تخبط كبير ومفاهيم غير واضحة لديها.

وأرى إما أن تصبر عليها طويلًا حتى تطمئن إليك وتبوح لك بمكنونات نفسها، أو تنصحها بأن تكتب لنا بمعاناتها فهي أقدر على التعبير عنها. وفقكما الله.

فترة الخطوبة ضرورية لاختبار الطرف الآخر، وإمكانات التوافق معه، الزواج يحتاج إلى تفكير و تدبير.

الزواج يحتاج إلى حسابات ومعايير، الزواج يحتاج إلى آليات وخطوات، الزواج الناجح أو اختيار شريك الحياة لابد أن يكون نتاج عنصرين مجتمعين الشعور بقبول الطرف الآخر وهو ما يطلق عليه العاطفة أو الحب، والعنصر الآخر هو العقل ودراسة الطرف الأخر من كافة النواحي دون أن تتدخل العاطفة في هذه الدراسة التي يجب أن تكون عقلانية مائة بالمائة، وتشمل الدراسة بالطبع أخذ رأي الأسرة في هذا الاختيار ووضعه محل اعتبار في التقييم النهائي لشريك الحياة.



بعد ٢٢ سنة زواج وجدته لا يعجبني

أرسلت سعاد من السعودية قائلة:

لا أدري كيف ابدأ؟ وماذا أقول؟ أولًا أحب أن أشكركم على هذا الموقع الرائع وأشكر القائمين عليه.

لي طلب منكم أعرف أنه لا يحق لي أن أشترط أو أطلب لكن أرجوكم رجاء حارًّا أن يجيب عليّ الدكتور وائل، أو الدكتور علي إسماعيل أرجوكم أرجوكم.

مشكلتي بدأت من زواجي أي قبل ٢٢سنة؛ حيث إني صدمت عندما دخل عليّ زوجي في ليلة زواجي لم يعجبني زوجي وليس هو الرجل الذي أتمنى، قد تتعجبون وتقولون أنه مر على ذلك وقت طويل أنا أعرف ذلك، ولكن ما زالت نفسي غير راغبة فيه وهذا شيء خارج عن إرادتي أنا لا أظلم زوجي فهو إنسان سخي وحنون على أبنائه وطيب يلبي احتياجاتنا بلا تذمر ولا سؤال، ويعاملني معاملة جيدة ولكن ما يحز في نفسي عناده أحيانًا في بعض الأمور وعدم اهتمامه بنفسه ومظهره وهذه نقطة البداية.......

أريد أن أجد الحل لديكم لقد أعجبت بإنسان أنيق ووسيم وأحببته من كل قلبي، يظهر في أحد القنوات الفضائية بدأت أتخيله ليل نهار حتى إني أتخيل إنه زوجي لا يفارقني خياله سواء في صلاتي



أو أشغالي أنا لست راضية عن نفسي لكن هذا الشعور مسيطر علي، ودائمًا أقارن بينه وبين زوجي بالمظهر والشكل وهذا ما يثيرني كثيرًا..... دائمًا ما أقارن حياتي ونفسي وزوجي بالآخرين سواء في الحياة أو الشكل.

برأيكم كيف أداوي نفسي؟ وما هو الحل أرجوكم؟ أفيدوني بحل ينفعني، وأرشدوني لطريق أسلكه على نفسي وأقنعوني بطريقة من طرقكم القيمة.

أريد أن أحب زوجي، وأقتنع بحياتي وأرضى بنفسي كيف يحصل هذا دلوني. لقد منَّ الله علي بزوج طيب، وأولاد ناجحين ورائعين وحياة ليست سيئة، لكن كيف أقتنع بذلك وأرضى بحياتي وأنسى من ملك قلبي بسبب الشكل والوسامة. وجزاكم الله ألف خير.

عزيزتي نهى

أهلًا بك على مجانين، شاكرًا لك حسن ظنك بي، راجيًا من الله أن أوفق في مساعدتك، تزوجت منذ ٢٢ سنة من زوج تصفينه بكل وصف جميل من الناحية الأخلاقية والدينية، وهذا يكفي لبناء علاقة صداقة قوية، لكنه يحتاج إلى أسس أخرى لبناء علاقة زوجية منها الاقتناع به والاكتفاء به عن رجال العالم مهما شاهدت أو حادثت وهو لم يتوفر في علاقتك بزوجك منذ اليوم الأول دون أن تشيري إلى أسباب

ذلك، وهل هو مرتبط بشكله ومظهره أم لأسباب أخرى؟ أحرجت أن تتحدثي عنها، وهو ما أعتقده فغالبًا رأيت زوجك قبل الزواج وكان مظهره كما تصفينه، حتى لو كان مظهره هو السبب فما أسهل تغيير الملابس وطلاء الخارج كما ترغبين، وأعتقد أنه لن يمانع في ذلك إذا حدث ذلك بطريقة غير مباشرة، وبلا تعالٍ أو مقارنة بالآخرين، فلا يوجد زوج يحب أن ترى زوجته أو تمدح شخصًا أمامه حتى ولو كان بدعابة، وأنت لم تشيري إلى رد زوجك عليك حين تطلبين منه الاهتمام بمظهره، كما لم تشيري إلى طبيعة عمله التي ربما تفرض عليه زيًّا معينًا، التواصل الجيد بين الزوجين واستخدام الوقت المناسب لمناقشة بعض الاختلاف في طبيعة السلوك أو الآراء غالبًا ما تأتي بنتيجة إيجابية، وقالوا قديمًا «استمرار التنقيط يذيب الصخر»، أو المثل المصري الشهير «الزن على الودان أمر من السحر»، ويمكن أن يحدث هذا بطرق أخرى عديدة منها التدلل عليه بالرغبة في مساعدته في ارتداء ملابسه، أو بإهدائه بعض الملابس التي أحبه أن يرتديها هذا إذا كانت هذه هي المشكلة.

أما إذا كانت مشكلتك هي عدم اقتناعك بزوجك، وهو ما أرجحه وهو ما جعلك تعيشين في خيالك مع آخر وترسمين حياتك كما تريدين فإن القصة تختلف كثيرًا. فأنت إذن في حاجة إلى الجلوس مع نفسك أولًا لتحددي بكل صدق مشكلتك الحقيقة مع زوجك، وأبعاد



هذه المشكلة منذ ٢٢ سنة (أقول الحقيقية) التي عندما تتذكر نهى زوجها تقفز إلى ذهنها مشكلتها معه، ثم تبحثين عن الأسباب الحقيقية لهذه المشكلة أو المشكلات، ما هي العوامل التي ساعدت على ظهور هذه المشكلة ويمكن تقسيمها إلى:

العوامل المعوقة: وهي العوامل التي أدت إلى حدوث المشكلة مثال ذلك انخفاض مستوى العاطفة بينكما، العيوب الجنسية.

العوامل المساعدة: هي الصفات التي تمتاز بها أسرتك أو زوجك أو أنت وتساعدك على حل هذه المشكلة مثال ذلك رغبتكما المشتركة! في استمرار العلاقة، وما ذكرته من صفات زوجك.

عوامل يمكن تغيرها: هي مجموعة من العوامل المعوقة التي يمكن إلغاء أو تخفيض آثارها على المشكلة مثال ذلك المظهر، غياب التواصل.

عوامل يمكن اكتسابها: هي مجموعة من العوامل المعوقة التي يمكن تحويلها إلى عوامل إيجابية مثال ذلك خلق هوايات مشتركة، اكتساب معلومات أو مهارات من خلال المناقشة.

وهذا التقسيم للأسباب يساعدنا على إعادة النظر للمشكلة وينظر إلى الجانب الإيجابي الذي يمكن أن نستفيد منه، وفي نفس الوقت يأخذ الحيطة والحذر من الجوانب والآثار السلبية للقرارات التي يمكننا التورط فيها.



وبعد تحديد كل ما سبق دورك ودور زوجك في ظهور واستمرار المشكلة، قابليتها للحل، يمكنك بسهولة إيجاد بدائل متعددة للحلول ودرجة النجاح المتوقع لكل بديل، وقدرتك على تنفيذه ودرجة استعداد زوجك لتقبل هذا الحل والمشاركة فيه وتحمل بعض تداعياته.

إذن عزيزتي الكرة في ملعبك، ترغبين في زوجك كما تقول رسالتك وتريدين أن تحتفظي به ابحثي عن مشكلتك الحقيقية وإذا توصلت إليها ستزهدين في الوسيم الذي لا تتعدى علاقتك به علاقتك بصورة جميلة تزينين بها بيتك، فالصورة لا تشعربمشاعرك تجاهها، ولا تهتم حتى بمعرفتها أو مناقشتك فيها! أنت صاحبة الأمر قد تمزقينها أو تبدلين مكانها أو تعيدين رسمها أو تغيير إطاراتها، حددي مشاعرك تجاه زوجك يتحدد معها مكان الصورة في حياتك.

وبعد مدة أرسلت قائلة:

السلام عليكم ورحمة الله

أحب أن أهنئكم مستشاري مجانين بمناسبة حلول شهر رمضان وكل عام وأنتم بألف خير. في البداية أشكركم على جهدك المبذول لا حرمكم الله الأجر وأخص بالشكر الدكتور علي إسماعيل شكرا لك دكتور على استجابتك وردك على مشكلتي وأسلوبك القيم..... دكتور أنا صاحبة المشكلة22 سنة زواج وزوجي لا يعجبني.

دكتور علي لا يوجد شيء أخفيه أو لم أذكره في رسالتي السابقة أنا لم أر زوجي.. إلا يوم زواجي شكله ومظهره هو ما صدمني الأمر مرتبط في شكله، هو لا يهتم كما ذكرت لق، وهذا ما يجعلني أقارن بينه وبين الآخرين، لقد تحدثت إليه وحاولت معه مرارًا وتكرارًا يعدني ويتقبل، لكنه لا يفعل ذلك أي بلا فائدة ترجى، أما الذي يلتزم فيه للدوام هو زى كل المناسبات وهو الزى الخليجي المعروف عندما يلتزم في اللبس أناقته لا تكتمل أي أنه لا يهتم كأن يلبس الثوب والشماغ ولا من دون أن يلبس العقال وهو الأسود الذي يوضع فوق الرأس إذا كنت لا تعرفه وكما هو معروف لدينا أنه نصف الترتيب والأناقة.

أنت يا دكتور تقول: ما أسهل تغيير الشكل واللبس وأن كثرة الكلام تحصل نتيجة، وأنا من هذا الباب مللت من كثرة الكلام له، ولم أحصل على أي فائدة. الذي يتعبني وأعتقد أنها سببت مشكلة هو مقارنتي بمن أحب وبالآخرين..... من ناحية العاطفة فيما بيننا هو يحبني أما أنا فلا أقوم بواجبي نحوه ولا أشعر بحبي له بعكس ما هو يشعرني بذلك؛ هذا يحسسني بالذنب تجاهه وضميري يؤنبني أحيانا.... ما يجعلني دائمًا لا أنسى مشكلتي أسلوبه العنيد معي عندما يعاند بشيء أطلبه مشكلتي التي ذكرتها تقفز إلى ذهني أنا جميلة جدًّا بشهادة الجميع وكل من يراني يمتدح جمالي وهيئتي، هذا أيضًا بابٌ آخر للمقارنة بيني





وبينه، وعند أول مشكلة أو نقاش تنتابني فكرة أني جميلة، وأنه لا يستحقني حتى أني أحيانًا أذكر له ذلك ويجيبني بالإيجاب.

إنه عنيد بشكل خيالي، وعناده يغيظني فهو شديد من ناحية الدين والحلال والحرام، كحرمانه لأولاده من قنوات الأطفال التي يريدونها بحجة أنها حرام، لقد نبهته وناقشته أن الحرمان ليس حلًا، وأنك بهذه الطريقة تضرهم مستقبلًا أكثر مما تنفعهم باعتقاده الشخصي أنه يحميهم من أفكار بعض الأفلام الكرتونية، أطفالي لديهم قناة المجد للأطفال المشهورة، لكنهم لا يريدونها بل يريدون قنوات الأطفال الأخرى بحكم أن أفلامها أكثر تشويقًا وإثارة.

في الحقيقة لا أريدهم أن ينشئوا محرومين من بين أقرانهم التي تتواجد لديهم هذه القنوات، وأولادي يتمنون هذه القنوات؛ لأنه يرفض وبشدة حاولت معه بكل الطرق، لكنه عنيد ومن دون فائدة لا يمكن أن يعدل عن رأيه بسبب ذلك أخاف أن تنشأ عقدة النقص لديهم فالحرمان من شيء في الصغر قد تجعلهم مستقبلًا أكثر تطلعًا وشغفًا، وأنا لا أحب هذا المبدأ.

آسفة على الإطالة وشكرًا لك دكتور علي مرة أخرى لك مني كل التقدير والاحترام. شكرًا لكم جميعًا.

أختي العزيزة:

أهلًا بك مرة أخرى على مجانين، وآسف لتأخري في الرد فقد كنت على سفر في دولة لا تتوافر فيها خدمة الإنترنت السريع بالصورة التي تسمح بالتواصل، وأشكرك على مجاملتك الرقيقة وأتعشم أن أكون وأظل عند حسن ظن قراء الموقع دائمًا، وأعانني الله على معاونتك في مشكلتك.

أختاه: في بلادنا يقولون العند والعياذ بالله يورث الكفر، كدلالة على أن سلوك العند من أصعب السلوكيات الشاذة التي يعاني منها الأطفال فما بالك بالكبار، فالشخص العنيد هو طفل صغير رغم نضجه الجسدي والعقلي، لكنه يظل على المستوى النفسي طفلا عند تمسكه بهذا السلوك، فلماذا يتمسك به؟ لأنه يخشى على هيبته وشكله إذا قام بتنفيذ هذا الأمر مما يجعله في نظر نفسه لا يستطيع الحكم على الأمور وأنه يحتاج إلى من يوجهه، و......إلخ، وبالتالي يتمسك بموقفه بشدة ويرفض تغييره رغم تأكده من خطئه كما أوردت في رسالتك، كما أنك أحيانًا في مواقف الغضب تفعلين مثله حيث تشعرينه بجمالك، وبأنه في نعمة كبيرة أنك معه وغيرها من الفضائل التي يشعر بها حتى إذا لم تقوليها.



فكلاكما يلعب دور الطفل في بعض المواقف مما يزيد من توتر العلاقة أكثر، وهو ما أعتقد أنه يحدث حتى في موضوع أفلام الأطفال، بجانب التوجه الديني المتشدد الذي يسلكه زوجك.

والعند يحتاج إلى فن في التعامل معه كأن تبدئين بتحديد المواقف التي يعاند فيها الزوج بدقة شديدة، وعليك أن تتجاهلي هذه السلوكيات غير المرغوب فيها ولا تنتقديه، كما أن عليك أن تتجنبي تمامًا:

١ – أن تذكري هذه الصفة أمام الآخرين.

٢– أن تقابلي عنده بعند مماثل.

وأن تتجنبي وضعه في مواقف تستدعى العند مثل :المواقف التي تتطلب تنفيذًا فوريًا للأوامر وذلك هو خارج ومتعجل أو متأخر وأنت تنبهينه إلى طريقة لبسه (أو بطريقة الاستعطاف) من أجلي ممكن أن تفعل كذا (أو التنبيهات المستفزة مثل) :مفيش فايدة فيك.

واستثمري المواقف والفرص التي تسمح بعدم ممارسة العناد، وأن تحاولي إيجاد مواقف التي تعتقدين فيها أنه لن يمارس سلوك العناد، فإذا حدث فعززي الموقف مباشرة في كل مرة يأتي بها من خلال الإطراء أو التقبيل مثلًا في كل مرة يأتي بالسلوك المرغوب فيه. والرجال عزيزتي يحبون دائمًا من يخبرهم بأنهم مرغوبون ومحبوبون، لا أن يشكروا ربنا

ليل نهار لأننا معهم. أما عن أولادك فيمكنك أن تشرحي لهم ببساطة وجهة نظر والدهم في مسألة البرامج، وأنه بناها على معلومات سمعها من بعض العلماء وعليهم أن يناقشوه في هذا ويعلموه أن هذه القنوات بها بعض الفائدة، وأنهم يشاهدونها في أماكن كثيرة دون قصد منهم لأنها موجودة في كل محال الأطفال، ويدعونه لمشاهدتها معهم لينتقد ما يراه فيها من مشكلات، وأن معرفة الخطأ يجعل الشخص أكثر قدرة على مقاومته وعدم السقوط فيه، بينما الجهل به يجعلنا نفعله إما لجهلنا أو لعدم معرفتنا بآثاره أو لعدم معرفة قدراتنا على المقاومة.

١ - الأفكار الخاطئة عن الزواج والتوقعات منه.

جزء كبير من مشكلات الحياة الزوجية يرجع إلى وجود أفكار خاطئة عن الزواج مثل: أن تعتقد الفتاة بأن الزواج سيحل كل مشكلاتها التي عانت منها قبله، أو أن الزواج سيحد من حرية التي أو أنه سيكون ملك يأمر فيطاع.

٢- صعوبة التحول من دور الأعزب إلى دور المتزوج.

من المهم أن يدرك كل من يقبل علي الزواج أن الدور الاجتماعي المنوط به كزوج يختلف عن دوره كأعزب، الأعزب ينوط به تحمل مسئوليته الفردية فقط، بينما المتزوج يتحمل بجوار هذا مسئولية الآخرين.

٣-صراع الأدوار.

الاتفاق علي توزيع الأدوار الاجتماعية بين الزوجين مع بعض المرونة في تنفيذ ذلك، المشورة فيما يستجد من أمور جديدة أمر حيوي لنجاح الزواج مع الوضع في الاعتبار أنه لا يوجد دور أكثر أهمية من الدور الآخر.

٤-التحول من دور الزوج والزوجة إلى دور الأب والأم بسرعة.

علينا أن نهيء أنفسنا لتحمل بعض المسئوليات وبعض الأدوار الجديدة، خاصة مع قدوم الطفل الأول، فالزوجان أصبحا أبوين؛ مما يستلزم التنازل عن بعض رغباتهما الشخصية من أجل الطفل.

٥- الخلافات المالية.

العلاقة الزوجية رحلة حياة يساهم فيها كل فرد بحسب جهده وقدرات وجميع المساهمات تساوي في الأهمية، ومن المؤكد أن المال ليس هو أفضل المساهمات.

٦- الشك الزائد والغيرة المرضية.

هناك نوعان من الغيرة أحدهما مطلوب بل ومحمود لأنه يزيد الحب ويقوي الارتباط، والآخر مذموم حيث يكون بلا سبب موضوعي ويعقبه سلوك سلبي وهو عادة ما يصاحبه الشك والتوجس في الآخر.

٧- الغياب المتكرر عن المنزل بسبب العمل أو الخروج أو زيارات الأهل والأصدقاء.

لا يوجد مبرر لعدم الاهتمام بالمنزل لفترة طويلة مهما كانت الأسباب والعكس صحيح، فلا يكون الاهتمام بالمنزل مبررًا لإهمال العمل أو لقطع الصلات الاجتماعية المختلفة فالتوازن هو المطلوب.

٨- عدم أو نقص الإشباع الجنسي.

الوئام في الحياة الجنسية يحتاج إلى وقت حتى يتحقق الإشباع الكامل بين الزوجين، ومن المهم عدم الانسياق خلف الأفكار الشائعة المتعلقة بكيفية تحقق الإشباع الجنسي، ومن المؤكد أن كل علاقة جنسية تمثل حالة فريدة لها معاييرها الخاصة في السلوك والإشباع.

٩- تدخل الأهل والأقارب والأصدقاء.

هناك بعض الخلافات التي يمكن التوصل إلى حلها دون تدخل من الأهل، ويعتبر أخذ مشورة الأهل وطلب تدخلهم مرحلة تالية في حالة عدم التوصل إلى قرار سليم أو مناسب.

١٠- التسلط في اتخاذ القرارات.

أخذ قرارات دون مناقشة كافية وأدلة مقنعة يجعل الطرف الآخر ينفذ القرار مضطرًا انتظارًا لأول فرصة أو منعطف ليتوقف عن التنفيذ.



١١-كشف أو اكتشاف أسرار ما قبل الزواج.

من الأفضل عدم الانشغال بعلاقات ما قبل الزواج، والرد باقتضاب شديد إذا تم إثارة هذا الموضوع أثناء الحوار.

١٢- الانبهار بالتكنولوجيا والانغماس فيها.

المنتجات التكنولوجية الحديثة بكل جاذبيتها تؤدي إلى المبالغة في استخدامها إلى إضعاف التفاعل الأسري وربما القضاء عليه.

آه من قيد أدمى معصمي

أرسلت السيدة التي لقبت نفسها بأغيثوني تقول:

أولًا في البداية أشكر كل القائمين على هذا الموقع الرائع وأصدقكم القول أني أعتبره بارقة الأمل والمعين لنا في الأزمات أعانكم الله جميعًا، أنا أيها السادة الأفاضل متزوجة عمري ٢٣ عامًا منذ بداية زواجي الذي بدأ منذ عامين وحتى الآن، وأنا في سلسلة لا تنتهي من المشاكل مع زوجي؛ نتيجة لظروف كثيرة ومتشابكة للأسف لا أستطيع شرحها الآن.

ولكني أتساءل لماذا لا يوجد في مصر أخصائيون نفسيون لحل المشاكل بين الزوجين، والمساعدة على تقريب وجهة نظر كل منهما للآخر بدلًا من أن نستهلك من وقتنا وأعصابنا وأيامنا في حل مشكلات أشبه باللوغارتمات قد تكون متأصلة من الطفولة في نفس الزوج أو الزوجة؟

وعلى هذا فإني أناشدكم بكل عزيز وغالٍ؛ لأني أمر الآن بمرحلة سيئة جدًّا من حياتي الزوجية على شفا الانفصال، وأحتاج أن أتكلم مع أحد المتخصصين في الباب بشكل شخصي بأي وسيلة، أن أبعث رسالة على الميل الخاص أو رقم الهاتف إن أمكن.... أرجوكم إن الأحداث التي أمر بها تتطور سريعًا من جانب زوجي، وقد فقدت القدرة على

إيجاد رد الفعل المناسب على تصرفاته؛ فأرجو سرعة الرد فقد توقف عقلي عن التفكير وحياتي على المحك ساعدوني. أنتظر الرد بفارغ الصبر.

أختي العزيزة:

سأرد على رسالتك التي تقطر اللهفة من بين حروفها، ويعتصر الألم كلماتها، ومن الواضح فيها حرصك الشديد على بيتك وزوجك، وتلمسك العذر لكما فيما أنتما فيه من شجار ونزاع لم تلمحي إلى طبيعته.

عزيزتي:

يوجد في مصر العديد من أساتذة الطب النفسي المتخصصين في العلاقات الزوجية، كما أن كل الأطباء النفسيين يستطيعون مساعدتك أنت وزوجك إذا توفرت الرغبة الحقيقية في تقريب وجهات النظر والتعامل بطريقة يخرج منها الطرفان بمكسب، فالزوجان أختي الفاضلة جاء كل منهما من بيئة مختلفة وتقاليد متباينة ونموذج للزواج في ذهن كل منهما عن طريق ما شاهده من أبويه.

كما تلعب المشاعر بين الزوجين دورًا سلبيًا أو إيجابيًا في تقبل كلاهما لبعض ما يراه من نقائص الآخر، وتمر العلاقة الزوجية بثلاث مراحل الأولى هي مرحلة الهدوء والمشاعر وحرص كل منهما على ألا يغضب الآخر وقد يتحامل على نفسه في سبيل الآخر، وتأتي المرحلة

الثانية وهي ما نطلق عليه التفاعل العاصف وفيها يهتم كل فرد منهما باحتياجاته الشخصية حتى ولو على حساب الآخر، ويبحث عن إنجازاته الشخصية ومحاولة الحصول على أكبر امتيازات اجتماعية ممكنة، فيظهر الخلاف والخناق الذي يقوي من العلاقة ويزيد من فهم كل منهما لاحتياجات الآخر وما يعجبه ومالا يعجبه، ثم نصل إلى أفضل المراحل وهو التفاعل التعاوني حيث يصبح لدى الطرفين أهدافًا مشتركة ومهمة وتحتاج إلى جهدهما معًا فتسمو نفسهما، وينظران إلى اختلافهما نظرة صحية وموضوعية.

وأرى يا صديقتي أنكما في المرحلة الثانية ويمكن بمساعدة مهنية متخصصة الوصول إلى المرحلة المهمة. ويمكنك قراءة السير الذاتية للسادة المستشارين على الموقع واختيار من يناسبك منهم خبرة وكفاءة وقربًا لمسكنك وفقك الله.

العلاج الزواجي: هو العلاج النفسي الذي يهدف إلى تحسين العلاقة الزوجية من خلال المساعدة على إنماء وإشباع طرفي العلاقة.

دواعي العلاج الزواجي:

١- الأزواج الذين يشكون أساسًا من مشكلًا متعلقة بزواجهم.

٢- عندما تبدأ الأعراض المرضية لأحد طرفي العلاقة بسبب مشاكل في العلاقة الزواجية، يتحول العلاج الأسرى إلى علاج زواجي

بمجرد أن تتحول بؤرة المشكلة عن الطفل المريض إلى الأبوين. في هذه الحالة لا يصلح عرض المشاكل المتعلقة بالعدوان والجنس أمام الأبناء في العلاج الأسرى.

٣- يتحول العلاج الفردي إلى علاج زواجي عندما تكون مشكلة أحد طرفي العلاقة كامنًا في علاقته التكافلية القديمة، كطفل بأمه ثم انعكست بسبب قوة الانفعال المتعلقة بها على علاقته بالطرف الآخر، في هذه الحالة يفشل العلاج الفردي وحده.

٤- عندما يفشل العلاج الجنسي بسبب اضطراب العلاقة الزواجية.

٥- يصلح للأزواج الذهانيين، أو إذا كان أحد أطراف العلاقة ذهاني عندما تكون الأمراض المرضية ناتجة عن اضطراب العلاقة بين الزوجين.

٦- إعادة تقييم مدى التقدم العلاجي يشير لنوع العلاج النفسي المناسب لكل زوجين.

نواهي العلاج الزواجي:

١- عندما يكون أحد طرفي العلاقة بارانودى النزعة تجاه الآخرين.

٢- عندما يكون أحد طرفي العلاقة له شخصية نرجسية.

٣- عندما يريد طرفا العلاقة الطلاق.

التدخلات السلوكية: BehavioralIntervention

تختلف درجة استخدام التدخلات التالية تبعًا لكل زوجين وللتقييم الإكلينيكي لحاجاتهما، والأشكال الرئيسية للتدخلات السلوكية هي:

أولًا: التدريب على التواصل.

ثانيًا: التدريب على حل المشكلات.

ثالثًا: اتفاقات تغيير السلوك المصممة لزيادة السلوك الإيجابي وتقليل تبادل السلبيات بين أعضاء الأسرة.

رابعًا: إعادة البناء المعرفي.

أولًا: التدريب على التواصل:

Communication Trainin

ويهدف التدريب على التواصل إلى زيادة مهارة الزوجين أو أعضاء الأسرة في التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بوضوح،

والاستماع بفاعلية لرسائل الآخرين ولتحقيق هذه الأهداف يتم تدريبهم على مهارات التعبير والاستماع.

يكون على الشخص الذي يعبر عن نفسه رؤية الموقف من وجهة نظر ذاتية أكثر من رؤية الحقائق، وأن يعبر عما يشعر به، وكذلك استخدام الإيجاز والوصف المحدد للأفكار والمشاعر وتوصيل التعاطف مع مشاعر الشخص الآخر أيضًا.

أما بالنسبة لمهارة الاستماع فيكون على المستمع محاولة التعاطف مع أفكار ومشاعر الآخر (حتى إذا كان ذلك يحتاج إلى عدم الإشارة للاتفاق مع أفكار من يعبر عن نفسه) وتوصيل هذا التعاطف لمن يعبر عن نفسه.ويكون على المستمع تجنب تغيير الموضوع والحكم على أفكار المستمع ومشاعره، ولكنه يوصل ما فهمه بأن يلخص ويعيد صياغة ما سمعه للتأكد من فهمه.

ثانيًا: التدريب على حل المشكلات:

Problem Solving Training

تتضمن مهارات حل المشكلات نوعًا معينًا من التواصل يستخدمه الزوجان في تحديد مشكلة معينة في علاقتهما تتطلب حلًا، وتقييم الحل الذي يتم التوصل إليه بحيث يكون حلًا عمليًا ومناسبًا لها وتنفيذ الحل المختار.

ثالثًا: اتفاقات تغيير السلوك:

Agreements Behavior Change

إذا أراد المعالج أن يبدأ اتفاقًا بين الزوجين كي يقلل من سلوك سلبي معين، فعليه أن يحدد السلوك الذي يريدان التقليل منه بدقة، ويختار مع الزوجين سلوكًا آخر أكثر إيجابية ليكون بديلًا مناسبًا للسلوك السلبي للفرد.كما يمكن أن يطلب المعالج من كل فرد كتابة بعض السلوكيات الإيجابية التي يحب أن يحصل عليها من الآخرين.وفي بعض الأحيان يطلب المعالج الزواجي السلوكي من كل طرف الدخول في (أيام حب) حيث يقوم الفرد ببدء بعض السلوكيات الإيجابية من النوتة التي يفضلها الشخص الآخر.

رابعًا: إعادة البناء المعرفي:

Cognitive Restructuring

وهو التركيز على تغيير أفكار كل فرد من الزوجين، فكثير من استراتيجيات العلاج الزواجي السلوكي هي إجراءات علاج معرفي محددة تطبق على مشكلات العلاقة الزوجية.

الخرس الزواجي

وأرسل أبو وليد من السعودية قائلًا:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،أنا أعاني من السكوت بل كثرته، لدرجة أني أفضله خاصة مع زوجتي وأهلي وأقاربي إلا إذا كان الحديث والتكلم عن العمل فأنا أتكلم بشكل طبيعي وأجد إسهابًا في التكلم عنه، لكن لا أجد في نفسي تعبيرًا عن الحب لزوجتي فهي تتذمر مني لعدم إظهار ذلك بالكلام، وأنا أجد هناك عوامل لهذه المشكلة ولكن البحث يكمن في كيفية التخلص من الصمت رغم هذه العوامل ولعلي ألخص هذه العوامل فيما يأتي:

١- تصرفات الزوجة في حدة كلامها ويأسي منها؛ حيث كلما تكلمت معها بكلام حب وعاطفة ترجع إلى مشاكل سابقة، وكأنها تقتنص فرصة للحديث عن مشكلة ما، فأصبحت أكتم حبي لها، بل وصل هذا التصرف منها حتى بعد الجماع وأنا لم أفرغ منه ورغبتي في العودة إليه أصبحت أخاف إن تكلمت بكلام عاطفي ترجع إلى موضوع طوي قيده ولم يذكر فتعود إليه على أنه مشكلة لم تحل بعد.

٢- الديون والالتزامات المالية.

٣- ضيق الوقت؛ بحيث أني أعمل من الفجر وحتى بعد الظهر بساعتين ثم العودة إلى المدرسة إلى الليل.



٤- أفقد السيطرة على بعض تصرفات الأطفال، وألجأ إلى العصبية والضرب؛ لأن زوجتي لا تتحمل عبأهم في تلطيف الأجواء لهم، بل تلقي باللوم عليّ بأني أنا الأب وهذا دوري، وأنا أعجز عن ذلك لضيق وقتي.

٥- مشاكل سابقة بين زوجتي وأهلي؛ لم أتدخل فيها لأنني خارج المنطقة وأقوم بزيارتهم كل ٣ أشهر على الأقل، ولم تكن زوجتي معي فإذا قدمت إلى أهلي أذهب أحضر زوجتي إلى بيت والدي، ونسكن سويًا عند والديّ لأنني لا أستطيع الاستقلال نظرًا لظروفي المادية، وهذا في السابق، ولكن وجدت أثره في الوقت الحالي. هذا باختصار للعوامل المؤثرة والمسببة للصمت، والمطلوب كيف أتخلص من الصمت؟ وكيف أستطيع الحديث مع زوجتي وأقاربي وأهلي؟ علمًا بأني لا أجد في نفسي خوفًا ولا أشعر بالرهاب أو ما شابه.

أخي الحبيب:

تعاني من مشكلات أسرية وليست مشكلات نفسية، حيث أن ما تعانيه من العصبية والأعراض الأخرى ناتجًا عن غياب التواصل الزواجي، واختلال العلاقة الزوجية والنفسية بالزوجة، فالزواج يهدف إلى إقامة أسرة وحياة أسرية مستقرة ودائمة، وبناء عليه يكون لكلا الزوجين حقوق وعليهما واجبات تجاه الشريك وتجاه المجتمع.

والزواج السعيد: هو الزواج الذي يستطيع أن يعطي الطرفين بيئة مليئة بالحنان والفهم، ويهيئ للطفل الفرصة لكي يتعلم النظام والقواعد التي تهيئه للعيش في المجتمع والتكيف معه، وهو يستطيع أن يعطي الفرصة للزوجين لوجود علاقة دافئة والحصول على الإشباع البيولوجي والنفسي وتحقيق الذات والحفاظ على كرامة الإنسان، وحتى مع وجود الاختلافات الزوجية وما يتبعها من انفصال أو طلاق ويساعد على النمو السوي للشخصية.

وبالتالي فإذا كانت العلاقة الزوجية دافئة، شعر الزوجان بالنجاح والتقدير والانتماء بعضهما لبعض، وأعطى هذا لكل منهما الأمان والراحة ويخفف من واقع الضغوط الواقعة عليهم، وبالتالي يقلل من فرصة الإصابة بالأمراض النفسية ويؤدي بهم إلى تحقيق دورهم الاجتماعي في الحياة العامة بصورة أفضل ويحققوا نتائج أفضل.

أما إذا حدثت اضطرابات زوجية مختلفة، وبصورة مستمرة فإن ذلك يؤدي إلى فقد الدفء العاطفي، ويؤدي إلى التباعد في العلاقة ويترك آثارًا سيئة على الزوجين وعلى الأطفال، وتتحول العلاقة الزوجية نفسها إلى مصدر من مصادر التعب الأساسية في الحياة، وعدم التأقلم الاجتماعي والعملي والنفسي الذي يقابله الزوجان والأطفال.

أهم أسباب اضطراب العلاقة الزوجية:

١- التوقع غير الواقعي لنموذج الزواج المثالي:

يشكل عثرة في سبيل إشباع الأطراف، حيث يتوقع كل طرف من الآخر ما لا يستطيع تقديمه، مما يجعل الخلاف يتحول إلى أزمة مستمرة، ويتضمن حل هذا الصراع تعديل التوقيعات لكلّا الشريكين لتكون واقعية.

٢- عدم انسجام الرغبات:

يمر الزواج بمراحل مختلفة، تبدأ بالانسجام ومحاولة تقديم كلا الطرفين لرغبات الآخر على رغبته ثم يدخل في مرحلة إثبات الذات، ومحاولة الحصول على أكبر قدر من المكاسب، ثم يصل الطرفان إلى معادلة أنه لابد أن تعطي لكي تأخذ، فيحاول كل طرف مساعدة الآخر ومشاركته في رغباته واهتماماته والاهتمام بها يحب، وتترك الأحداث المختلفة آثارًا على الزواج قد تؤدي إلى اضطرابه«مثل ولادة طفل جديد» كذلك عدم تناسب سرعة نمو أطراف العلاقة بحيث يتجاوز أحدهما الآخر بشدة فيؤدي إلى خلل العلاقة بينهما. ويحدث أيضًا إذا لم يتقبل أحد الطرفين اختلاف الآخر عنه واحترام رغباته أو تهميش دوره وعدم احترام مشاعره وهو ما يحدث غالبا في حالتك.



٣- سوء الاختيار:

هو أشيع أسباب اضطرابات العلاقة الزواجية ويكون نتيجة سوء تقدير أحد طرفي العلاقة أو كليهما. قد يكون سوء الاختيار مجرد حكم شخصي: عندما يشعر أحد طرفي العلاقة أن الآخر فشل في أن يتغير كما يتوقع هو له، وقد يكون بناءً على حكم موضوعي للمعالج، عندما يرى المعالج أن أحد أطراف العلاقة أو كلاهما فشل في النمو؛ ليصبح قادرًا على حل مشكلة سوء الاختيار أو إذابتها أو عدم القدرة على الالتزام بالاتفاقيات الزواجية الجديدة التي تحافظ على حيوية الزواج.

صراع الأدوار بين الزوجين أو غموض الأدوار

أحيانا يحاول طرف أن يغير من شكل العلاقة الزوجية بتغيير دوره فيها، أو محاولة استلاب جزء من دور الآخر، أو إعطائه جزءً من دوره الذي اتفق عليه سابقًا مما يولد مشكلات، ويمكن تلخيص عوامل الشدة في تاريخ حياة الأسرة إلى:

١- داخل الأسرة نفسها وبسببها :

- الغياب الطويل للزوج خارج الأسرة - عمل - سفر.
- زيادة النزعات بين الأب والأبناء.

•زيادة مشكلات المراهقة في الأسرة.

•زيادة مشكلات الأبناء في الدارسة ٦-١٢ سنة.

•وجود صعوبات في الأطفال حديثي الولادة والرضع.

•وجود مشكلات حول أحد الأصدقاء أو الأقرباء المترددين على الأسرة.

•وجود عدم انتماء إلى الأسرة الصغيرة والانتماء إلى أسرة الأصل أو المنشأ.

٢- العلاقة الزوجية نفسها:

•توتر العلاقات الجنسية.

•وجود علاقة خارج الزواج.

•وجود طرف غير مرغوب فيه يعيش مع الزوجين«الحماة – الأخت –الأب».

•مشاكل مادية طارئة.

٣- مشكلات الولادة:

•وصول السيدة إلى سن اليأس.

•وجود حمل غير مرغوب فيه.



•عدم إمكانية الحمل والإنجاب.

٤- مشكلات مادية:

•وجود مشكلات مادية مثل أخذ سلفة من البنك.

•تغير في الحالة الخاصة بالأسرة من ناحية المادة.

•مشروعات جديدة - أراضٍ زراعية.

٥- مشكلات متعلقة بالعمل:

•أحد أفراد الأسرة غيّر عمله.

•أحد أفراد الأسرة فُصل من العمل.

•أحد أفراد الأسرة أحيل إلى التقاعد أو المعاش.

•عدم الإشباع من العمل.

•شخص أخذ أشياء أكثر في عمله«عمل أكثر».

٦- المشكلات المرضية في الأسرة:

•مرض أحد أفراد الأسرة بأشكال المرض المختلفة.

•ظهور بعض الأمراض المزمنة لأحد أفراد الأسرة.

٧- انفصال أحد عن الأسرة:

•سواء بالزواج.

•أو السفر إلى الخارج.

وبالتالي أنت وزوجتك تحتاجان إلى مساعدة مهنية متخصصة من معالج زواجي؛ ليوضح لكما نمط العلاقة بينكما والأدوار المتبادلة داخل العلاقة والعدوان المتبادل بينكما أثناء العلاقة الزوجية وغيرها من المشكلات ووضع برنامج لعلاج هذا دون اتهام أحدكما للآخر ووضع قواعد لبناء علاقة متينة مرة أخرى، وإلى أن يتم هذا إليك بعض النصائح: تفقد مواطن راحتها سواء بالحركة أو الكلمة، واسعَ إليها بروح جميلة متفاعلة.كن سلسًا في الحوار والنقاش وابتعد عن الجدال والإصرار على الرأي.

افهم القوامة بمفهومها الشرعي الجميل والذي تحتاجه الطبيعة الأنثوية، ولا تفهمها على أنها ظلم وإهدار لرأي المرأة.احرص أن تجتمعا سويًا على صلاة قيام الليل بين الحين والآخر فإنها تضفي عليكما نورًا وسعادةً ومودةً وسكينةً، ألا بذكر الله تطمئن القلوب.

عليك بالهدوء الشديد لحظة غضبها ولا تنم إلا وهي راضية عنك، زوجتك جنتك ونارك.

أشعرها بالرغبة في ارتداء ملابس معينة واخترْ لها ملابسها. كن دقيقا في فهم احتياجاتها؛ ليسهل عليك المعاشرة الطيبة دون إضاعة وقت.

لا تنتظر أو تتوقع منها كلمة أسف أو اعتذار، بل لا تضعها في هذا الموضع إلا إذا جاءت منها وحدها ولشيء يحتاج اعتذارًا فعلًا.

لا تنتظر مقابلًا لحسن معاملتك لها، فإن كثيرًا من الأزواج ما ينشغل، فلا يعبر عن مشاعره بدون قصد.

عدم التردد أو التباطؤ عندما تطلب منك شيئًا بل احرص على تقديمه بحيوية ونشاط.

أشعرها باحتياجك دائمًا لأخذ رأيها في الأشياء المهمة والتي تخصك وتخص الأولاد دون اللجوء إلى عرض الأمور التافهة.

الصمت الزواجي ليس بالضرورة دلالة على غياب الحب. التعبير الصريح عن المشاعر يروي شجرة الحب بين الأزواج فتثمر.

هناك ألوان الحوار السلبي في حياتنا اليومية :

الحوار العدمي التعجيزي: وفيه لا يرى أحد طرفي الحوار أو كلاهما إلا السلبيات والأخطاء والعقبات وهكذا ينتهي الحوار إلى أنه



«لا فائدة» ويترك هذا النوع من الحوار قدرًا كبيرًا من الإحباط لدى أحد الطرفين أو كليهما حيث يسد الطريق أمام كل محاولة للنهوض.

حوار المناورة (الكر والفر): ينشغل الطرفان (أو أحدهما) بالتفوق اللفظي في المناقشة بصرف النظر عن الثمرة الحقيقية والنهائية لتلك المناقشة، وهو نوع من إثبات الذات بشكل سطحي.

الحوار المزدوج: وهنا يعطي ظاهر الكلام معنى غير ما يعطيه باطنه وذلك لكثرة ما يحتوي من التورية والألفاظ المبهمة.. وهو يهدف إلى إرباك الطرف الآخر، وهو نوع من العدوان الخبيث.

الحوار السلطوي (اسمع واستجب): هو نوع شديد من العدوان حيث يلغي أحد الأطراف كيان الطرف الآخر ويعتبره أدنى من أن يحاوره، بل عليه فقط السماع للأوامر الفوقية والاستجابة دون مناقشة أوتضجر. وهذا النوع من الحوار فضلًا عن أنه إلغاء لكيان (وحرية) طرف لحساب طرف آخر، فهو يلغي ويحبط القدرات الإبداعية للطرف المقهور فيؤثر سلبًا على الطرفين وعلى المجتمع بأكمله.

الحوار السطحي (لا تقترب من الأعماق فتغرق): حين يصبح التحاور حول الأمور الجوهرية محظورًا أو محاطًا بالمخاطر، يلجأ أحد الطرفين أو كلاهما إلى تسطيح الحوار طلبًا للسلامة أو كنوع من الهروب من الرؤية الأعمق بما تحمله من دواعي القلق النفسي أو الاجتماعي.

حوار الطريق المسدود (لا داعي للحوار فلن نتفق): يعلن الطرفان (أو أحدهما) منذ البداية تمسكهما (أو تمسكه) بثوابت متضادة تغلق الطريق منذ البداية أمام الحوار وهو نوع من التعصب والتطرف الفكري وانحسار مجال الرؤية.

الحوار الإلغائي أو التسفيهي (كل ما عداي خطأ): يصر أحد طرفي الحوار على ألا يرى شيئًا غير رأيه وهو لا يكتفي بهذا بل يسخر من أي رؤية أخرى ويسفهها ويلغيها.

حوار المتعالي: وفيه يتحاور أحد الزوجين لاستعراض معلوماته وثقافته بهدف الإعلاء من شأنه والتقليل من شأن الطرف الآخر.

حوار الموافق دائمًا (معك على طول الخط): وفيه يلغي أحد الأطراف حقه في التحاور لحساب الطرف الآخر إما استخفافًا (خذه على قدر عقله)، أو خوفًا، أو تبعية حقيقية طلبًا للراحة وإلقاء المسئولية كاملة على الآخر.

حوار المعاكس دائمًا (عكسك طول الوقت): حين يتجه أحد طرفي الحوار يمينًا يحاول الطرف الآخر الاتجاه يسارًا والعكس بالعكس وهو رغبة في إثبات الذات بالتميز والاختلاف ولو كان ذلك على حساب جوهر الحقيقة.

حوار العدوان السلبي (صمت العناد والتجاهل): يلجأ أحد الأطراف إلى الصمت السلبي؛ عنادًا وتجاهلًا ورغبةً في مكايدة الطرف الآخر بشكل سلبي دون التعرض لخطر المواجهة.

مقومات الزواج السعيد هي:

١- التفكير الإيجابي

ما هو مدى وجود الأفكار الإيجابية والاهتمامات المشتركة بين الزوجين.فالزيجات الناجحة تكثر فيها التفاعلات الإيجابية بين الزوجين بصورة تفوق التفاعلات السلبية بينهما.فإذا كان هناك الكثير من الأمور السلبية، كالانتقاد وكثرة المطالب والكلمات المؤذية للمشاعر، فإن العلاقة الزوجية سوف تعاني من الكثير من المشكلات.وحتى إذا لم يكن هناك أية سلبية فإن ذلك ربما يعني أن الإحباط وخيبة الأمل لم تجد لها مجالا بعد وأن التوتر الكامن سوف يتصاعد لدى أحد الزوجين أو كلاهما في المستقبل.

ومفتاح الحل هو التوازن بين هذين النقيضين، وهناك العديد من الطرق للمحافظة على الإيجابية في الحياة الزوجية، فإذا كان الزوجان عاطفيان ويستمعان بإخلاص لبعضهما ويستمتعان معًا بإنجازات كل

منهما ويلعبان معًا فإن هذه أمثلة قليلة للتفاعلات الإيجابية بين الزوجين وتساعد في نجاح الزيجات.

٢- التعاطف:

التعاطف المتبادل بين الزوجين يعني تفهم كل منهما لوجهة نظر الطرف الآخر من خلال وضع نفسه في موقفه. والأزواج والزوجات يكونون أكثر ولاءً لعلاقاتهم الزوجية حين يشعرون أن شريك الحياة يتفهم بحق أفكارهم ومشاعرهم.

٣- الاهتمام المتبادل:

الأنانية تعني أن تركز على حاجاتك وانجازاتك أنت فقط، ولكن لابد من مراعاة احتياجات وانجازات الطرف الآخر، والأزواج والزوجات الذين يركزون على أنفسهم وعلى رغباتهم الشخصية فقط دون مراعاة لرغبات الطرف الآخر، لا يجدون المتعة والرضا في علاقاتهم الزوجية، ولكن عندما يلتزم الزوجان في الاستمرار في زواجهما ولديهما الرغبة للتضحية معًا من أجل نجاحه واستمراره فإنهما عادة ينعمان بحياة زوجية هانئة وسعيدة.

٤- قبول الاختلافات:

كل طرف يريد أن يشعر بالتقدير والاحترام من قبل الثاني. وعندما يشعر الناس أن الأزواج يقبلونهم كما هم فإنهم يشعرون بأمان أكثر وثقة أكبر بعلاقاتهم الزوجية. وغالبا ما يكون هناك صراع في الحياة الزوجية لأن أطراف الزواج لا يقبلون التفضيلات الشخصية لشريك الحياة، ويحاولون طلب التغيير من بعضهما البعض، وعندما يحاول أحد طرفي الزواج انتزاع التغير من الآخر فإنه يواجه بالرفض. ولكن التغير يمكن أن يحدث إذا احترم الطرفان الاختلافات بينهما ويقبلان بعضهما دون شروط.

٥- الحب والاحترام المتبادل:

لماذا يتزوج الناس إذا لم يكن هناك حب واحترام بين الزوجين؟ وبمرور الوقت عندما تصبح الحياة أكثر تعقيدًا فإن الزواج قد يعاني من ضعف الحب والاحترام بين الزوجين. فمن السهولة بمكان على الزوجين أن يفقدا التقارب فيما بينهما ويتجاهلا الحب والرومانسية التي كانت تميز علاقتهما الزوجية في البداية وتربطهما في الماضي.

٦- التحكم في الخلافات الشديدة :

الصراع في الحياة الزوجية أمر يكاد لا تخلو منه حياة زوجية. وكل العلاقات الزوجية (حتى الناجحة منها) سوف تتعرض على الأقل



لبعض حالات الخلاف من وقت لآخر.ومفتاح نجاحهم يكمن في كيفية تحكمهم في خلافاتهم.

ولكن الحياة الزوجية ليست حربًا ولا ينفع فيها اللاءات الثلاثة الشهيرة «لا صلح» و«لا تفاوض» و«لا استسلام» بل إن أساس نجاحها التاءات الثلاثة: «تفاوض... تنازل.. تسامح».

والأهم أن نتقبل وجود اختلافات بيننا وبين الطرف الآخر ونسعى لكي لا تتحول إلى خلافات لذلك فنحن بحاجة إلى معاهدة سلام نتعلم منها فن إدارة الأزمات ونكتسب شجاعة الاعتراف بالخطأ وسمو التسامح.

7-توقعات الدور :

ينبغي أن يصل الزوجان إلى اتفاق بشأن كيفية أداء المسئوليات المنزلية وكيفية السلوك والتصرف مع بعضهما.ففي الماضي، وربما حتى الآن، كان الرجل يتحمل المسئولية الكبرى في الالتزامات المالية بينما كانت المرأة تتحمل الأدوار المنزلية ورعاية الأبناء.لكن هذه الأمور بدأت تتغير مع ما طرأ على الأسرة من تغيرات في وقتنا الراهن، حيث أصبحت المرأة تشارك في مصروفات الأسرة والرجل يساهم أيضا في الأدوار المنزلية.والفشل في الوصول إلى اتفاق بشأن هذه الأدوار مدعاة لحدوث الصراع بين الزوجين.



والزوجان الناجحان يتفقان بشأن وقت الإنجاب وحضور المناسبات وتربية الأبناء وادخار النقود وأسلوب صرفها.

8- الإشباع الجنسي:

الزوجان الناجحان يتفقان على العلاقة الجنسية من حيث عدد المرات وأسلوب الممارسة بحيث ترضي الطرفين، فالاتفاق بين الزوجين بشأن العلاقة الجنسية يمكن أن تزيد من الثقة فيما بينهما، أما الفشل في هذا الاتفاق فيمكن أن يكون سببًا في الخلاف بينهما.

وكلما كانت العلاقة الجنسية مشبعة للطرفين كلما ساهمت في تماسك العلاقة الزوجية.

٩- الاهتمامات المشتركة لا المتطابقة بين الزوجين:

إذا كان للزوجين اهتمامات مشتركة ، فذلك مفيد جدًّا لعلاقتهما، فالاهتمامات المشتركة تتيح فرصة الاستمتاع باللحظات التي يقضونها سويًا، لكن من الخطأ الاعتقاد أن كل الاهتمامات يجب ان تكون متطابقة.

على العكس من ذلك، فإن بعض الاختلافات تثري العلاقة من جوانب عديدة، حيث يمكن لأحد الزوجين أن يكسب الطرف الآخر بمشاركة هواياته، وبهذا تزداد قائمة النشاطات المشتركة، ويمكن أن

نقوى علاقتنا.وينصح عادة أن يقضي الناس وقت فراغهم بثلاث طرق مختلفة على أن تكون متوازنة:-

أولًا: على الزوجين أن يفعلا شيئًا مشتركًا، مثل الذهاب معًا لزيارة معارفهما أو الذهاب للسينما، أو حتى الذهاب في نزهة.

ثانيًا: يمكن أن يكونا معًا، لكن كلا منهما يقرأ شيئًا مختلفًا، ويتبادلان أطراف الحديث من وقت إلى آخر، وهكذا يشعران بقضاء وقت مشترك وممتع.

ثالثًا: من المفترض أن يقضي الزوجان جزءًا من الوقت منفصلين، إما مع الأصدقاء وإما مع اهتمام كل واحد بهوايته، ومدة قضاء هذه الفترات المنفصلة يتغير مع السنوات، لكن دائما يجب أن توجد العناصر الثلاثة المذكورة.

الفصل الرابع

مكسوف بس عايز أعرف

حائر على الدرب أرسل ماجد ٢٩سنة من مصر يقول:

بداية أود أن اشكر القائمين على هذا الموقع ولكم عنا الثواب أود أن أطرح مشكلتي وأرجو أن تتسع لها صدوركم وعذرًا إن كانت أفكاري غير مرتبة فلسوف أحاول أن أكون منظمًا ودقيقًا في عرض المشكلة.

أنا يا سيدي الفاضل أبلغ من العمر ٢٩ عامًا كنت منذ طفولتي وتحديدًا منذ كان عمري ثلاث سنوات أعيش مع أهلي في دولة خليجية بحكم عمل أهلي هناك وكانت أمي دائمًا تحذرني أنا وأخوتي من التحدث مع أحد لا نعرفه أو نركب السيارة معه، وذلك خشية علينا من أن يعتدي أحد علينا جنسيًا حيث تنتشر هذه الظاهرة هناك.

فأصبحت منغلقًا على أسرتي وليس لي أصدقاء من المدرسة فكنت بطبعي انطوائي وليس من السهل أن أعتاد على أحد، وزاد من هذه الحالة تحذيرات أمي، وكبرت حتى جاء موعد التحاقي بالجامعة فرجعت إلى بلدي وانفصلت عن أهلي فقابلت مجتمعًا لا أعرف عنه شيئًا ولكني حاولت أن أتأقلم معه رغم الصعوبات التي واجهتني، ومازال انطوائي غالبًا عليّ حتى تعرفت على شخص محترم من جامعتي

وتوطدت علاقتنا حتى صرت أحبه حبًا جمًا، وليس لي إلى الآن أصدقاء غيره سوى بعض العلاقات السطحية التي لا ترقى لأكثر من كونها معرفة.

كنت فاشلًا في دراستي الجامعية فانسحبت منها والتحقت بالخدمة العسكرية الإجبارية وأمضيت مدتي على خير والآن أدرس في الجامعة المفتوحة لأنقذ ما يمكن إنقاذه من عدم حصولي على الشهادة الجامعية والحمد لله أني متفوق في تلك الدراسة وأعمل كمصمم جرافيك في إحدى شركات الدعاية والإعلان.

هذه نبذة عن حياتي لعلها تكون مفيدة في حل مشكلتي والتي تكمن في إحساسي بميلي لجنسي ليس ميلًا جنسيًا فأنا لم ولن أمارس اللواط لأني أعلم أنه حرام، ولأني بالفعل لا أريد فعل هذا الشيء لكنه ميل عاطفي ليس أكثر، وتمثل هذا الميل في علاقتي بصديقي الذي ذكرته آنفا فأنا أجد معه المتعة المعنوية حين ألقاه أو أتحدث معه، فنحن متفاهمان لأبعد درجة ودائمًا أحاول أن يكون سعيدًا وهو يعرف عني هذا الميل رغم أنه طبيعي جدًا ويتعامل معي بشكل طبيعي وهو أيضًا يحاول إسعادي هل أنا بهذا أكون شاذًا أم ماذا؟ هذه هي مشكلتي أنا أخشى أن أكون مصابًا بهذا الداء اللعين.. وإن كنت كذلك هل سيؤثر هذا على علاقتي الزوجية في المستقبل حيث أني الآن أبحث عن عروس

متدينة تستطيع مساعدتي دنيا ودين وأخشى أن أفشل في هذا علمًا بأني لا أرفض الجنس الآخر، وأني أثار جنسيًا إذا رأيت فتاة في زي غير محتشم؟ أفادكم الله وجزاكم عنا كل خير.

أجيبوني كي تنتهي حيرتي وأشكر سعة صدركم لمشكلتي.

أخي الحبيب

مشكلتك تعكس العديد من الحكم والعبر للآباء والأمهات، فهي تعكس أسلوب التربية ونمطها في المجتمع العربي حيث الحماية المفرطة Over protectiveness والمبالغ فيها للأبناء بغرض حمايتهم من الوقوع في المشكلات فنكتشف- ولكن بعد فوات الأوان -أن ما أردنا حمايتهم منه قد وقعوا فيه بسبب ما فعلناه لا بسبب آخر، فرسالتك تدق ناقوس الخطر للآباء والأمهات أن يقللن الخوف المبالغ فيه على أطفالهم وأن يتركوهم ليخوضوا خبرات المجتمع الجيدة والرديئة بعد أن يضعوا داخلهم ما يمكنهم من الحكم على الغث والسمين.

سامحني يا أخي في هذه المقدمة التي يمكن لا تفيدك في الرد على رسالتك لكنها المناسبة التي جعلتني أستخدم رسالتك لتحذير المربين، فوالدتك خافت عليك من الجنسية المثلية التي تنتشر في المجتمع الذي كنت تعيش فيه فاستخدمت معك طريقة التجنب التي حرمتك من كل ما يحتاجه الأطفال من صحبة واستقلالية وممارسة أنشطة تعود عليه

بالنفع والخبرة الحياتية، مما جعلك عندما عدت إلى مجتمعك الأصلي تعاني الأمرين من عدم قدرتك على تكوين صداقات أو علاقات اجتماعية مشبعة، سوى علاقتك بصديقك الذي أتوقع أنه الذي بدأ علاقته بك ثم ارتبطت به ارتباطًا عاطفيًا شديدًا بعد ذلك.

صديقي مشكلتك تحتمل وجهين تتوقف عليهما إجابة سؤال وحيد لم تذكره في رسالتك، وهو هل أنت على المستوى النفسي ترغب في ممارسة الجنسية المثلية أو تستمتع بالتفكير فيها أو مشاهدتها؟ وهذا السؤال ليس المراد منه هل مارستها أم لا، فالممارسة قد تخضع لعوامل مختلفة، ولكن السؤال عن الرغبة أو الارتياح فإذا كانت الإجابة بنعم فأنت فعلا تعاني من خلل من الاضطرابات النفس جنسية والتي تحتاج إلى برنامج علاجي مع متخصص، ومما يشجع على نجاح هذا البرنامج أنك لديك رغبات جنسية مغايرة وأنك على استعداد للزواج وأنك تثار من المثيرات النسائية.

وإذا كانت الإجابة بلا فأنت تعاني يا عزيزي من الخجل الاجتماعي نتيجة لعيوب التربية التي جعلتك تخاف من الآخرين مما جعلك ترتبط بشدة مع أول شخص تفهمك، وشعر بمشكلتك وتعامل معك بطريقة إيجابية، وهنا تكون في احتياج إلى برنامج لزيادة مهاراتك الاجتماعية، وستجد العديد منه على موقع مجانين.

ثم أرسل رسالة بعدها لم أتمكن من الحصول عليها، وإن كنت أعتقد أنه اختار فيها تشخيص الخجل الاجتماعي، حيث كان ردي عليه عزيزي الذي كان حائرًا.

الحمد لله إن ردنا السابق على رسالتك قد أزاح بعض همك وأنار لك بصيرة الخير داخلك وأزال ما قد لبس عليك من مفاهيم.

أما بالنسبة لطلبك الخاص بتعلم المهارات الاجتماعية وزيادة ثقتك بنفسك فهذا يعتمد على إمكاناتك المادية ووقتك فهذا يمكن تنفيذه من خلال أحد الأطباء أو الأخصائيين النفسيين سواء بإحدى المستشفيات الجامعية أو العيادات الخاصة ويمكنك اختيار من تشاء من المستشارين العاملين بالموقع، كما يمكنك الاعتماد علي نفسك عن طريق مطالعة ما كتبه د.السعدني على الموقع وفي النهاية لابد أن تعلم أن ما تحتاجه من مهارات سيتحقق من خلال التجربة والتعلم من أخطائك فيها وهكذا فلابد من تجهيز نفسك ووقتك لذلك وفقك الله

العادة السرية

وأرسل علي ٢١ سنة من مصر يقول:

إنا طالب بكلية الهندسة والحمد لله متدين ومتفوق وأمامي مستقبل باهر وغالبًا سأعين في الكلية والحمد لله، مع كل ذلك لكن تواجهني مشكلة مميتة وأنا لا أبالغ وهى إدمان الجنس الذي لازمني منذ صغرى وليس له سبب عملي في حياتي بل ابتلاني الله به هكذا وغالبًا وراثة فأنا الحمد لله لا أزنى أبدًا وبعيد عنه إن شاء الله، ولكن المشكلة أيضًا ليست في المواقع الإباحية ولا شيء بل في عقلي، له قدرة عالية على التخيل لدرجة أنني قد تخيلت كل ما في المواقع الإباحية من شرقها لغربها وأنا لم ابلغ العشر سنوات وأنا أتذكر أن مشكلة إدمان الجنس هذه عندي بدأت وأنا عمري تقريبًا ثلاث سنوات ونصف (لا تضحك فو الله هذه الحقيقة)فأنا حالة غريبة جدًّا وأمارس العادة السرية بطريقة لن تجدها في العالم فقد قذفت ٩ مرات في أقل من ٣ ساعات ولا أمل في الجواز الآن إلا لما أخلص الدراسة وأكون نفسي كباقي الشباب في مصر وأكون ساعتها (مت تقريبًا) فماذا أفعل أفيدوني أفادكم الله؟ برجاء بعث الرد على الإيميل.

عزيزي طالب الهندسة المتفوق أهلًا ومرحبًا بك، وأتمنى لك أن تصل إلى المستقبل الباهر إن شاء الله، رسالتك بها من الإيجاز أكثر مما



ينبغي وقد يرجع هذا لطبيعة دراستك التي ترى أن أقصر الطرق للوصول إلى الهدف هو الكلام المباشر واللغة الواضحة وهو ما توفر في رسالتك فعلًا. تتخيل مواقع وعلاقات جنسية وتتعايش معها كما فهمت من رسالتك، والسؤال هل يحدث هذا دون رغبة منك بحيث أنك لا تستطيع مقاومته وإذا حاولت هذا يتابك قلق شديد وضيق وعصبية وغيرها من الأعراض الأخرى؟ أم أن هذا يحدث برغبة منك واستمتاع يصل بك إلى حد القذف ٩ مرات؟هذا السؤال جوهري لأنه يفرق بين مرضين مهمين الأول هو مرض الوسواس القهري وسبق الإشارة إليه في رسائل سابقة على الموقع يمكنك الرجوع إليها.

والثاني هو زيادة الرغبة الجنسية وهو أحد المشكلات النفس الجنسية والتي يمكن التعامل معها أيضًا إن شاء الله وسأركز علي محورين أولهما: العادة السرية نفسها، وثانيها كيف تتغلب علي هذه الأفكار فالعادة السرية من أكثر المواضيع الجنسية التي تشغل بال المراهقين والمراهقات، وأود أن أطمئنك أنها من المنظور الطبي ليس هناك أي دليل علمي يثبت بأن هذا العمل أو الفعل ضار على الجسد، فلا يمكن أن يسبب العمى، ضعف الجسد، تخلف عقلي، أو أي مشكلة جسدية أخرى؛ لأنه لو كان كذلك لأصيب أغلب الرجال ونصف النساء بالعمى، الضعف الجسدي، ضعف العقل والأمراض العديدة،

فهناك أكثر من ٩٥-٩٨٪ من الأولاد قد مارسوها وأكثر من ٢\١ البنات قد قاموا بها.

ليس معنى هذا أن نقوم بفعلها، فأخطار الممارسة تظهر إذا زادت عن الحد الطبيعي، فالشخص الذي يمارس الاستمناء عدة مرات في اليوم سوف يتأثر جهازه التناسلي وجهازه العصبي.

وهذه الأعضاء تحتاج إلى فترة من الراحة حتى تعود إلى نشاطها السابق.

وهناك بعض العواقب العاطفية فهي قد يصاحبها أو يتبعها الإحساس بالذنب، وهو ما تشكو أنت منه الآن، والذي لا يمكن للفرد الهروب منه، ويحدث هذا نتيجة وعدك لنفسك بعدم فعلها مرة ثانية إلا أنك تعود إليها بعد أسبوع أو أسبوعين أو بعد عدة أشهر، وذلك لوجود الرغبة الجنسية.

ولكن ما يضر فعلًا أنه قد يصبح ممارسة العادة السرية بصورة قهرية، وهذا يحدث بالذات عندما يدرك الفرد بأن هذه العادة من«الثمار المحرمة أو الممنوعة». والخوف الأكبر من ممارسة هذه العادة أنها قد تتبعنا في حياتنا الزوجية، وتصبح بديلًا عن العلاقات الجنسية الزوجية السليمة والصحية بين الزوج وزوجته فالعادة السرية تعود الألياف العصبية على التنبيه اليدوي مما يصعب إشباع هذه الألياف بالتنبيه

العادي خلال عملية الجماع بين الرجل والمرأة. كما أن العادة السرية لا تؤدي إلى اللذة الجنسية الحقيقية، فالجماع يعتبر حدث هام، لأنه يتم به التقاء شخصان محبان فيتبادلان المتعة طيلة الوقت، وهنا ليست فقط الأجهزة التناسلية فقط تأخذ حقها من المتعة، ولكن حتى النفس تشعر بالراحة والسعادة، بينما في العادة السرية ما هو إلا تفريغ فقط لمحتويات الأعضاء التناسلية.

كما أنها لا تصل بالشخص الذي يمارسها إلى إشباع جنسي حقيقي حيث تبقى لذتها في حدود التصورات والتخيلات.كما أنها تخلق في ذات الشخص ميلا إلى الانطواء.

ولتجنب هذا الهاجس القسري فقد يفيد اتباع البعض من التالي:

الاستحمام بالماء البارد، إجراء الكثير من التمارين الرياضية والانشغال بها، الإكثار من النشاطات والأشغال، وكذلك عن طريق ضبط النفس، وليس كبت الغريزة ويكون ضبط النفس بمعرفة الشخص بالمواقف التي تثيره، لذلك يحاول أن يبتعد عن هذا الطريق بأن تبتعد عن كل ما هو من الممكن أن يثيرك جنسيًا وتبتعد عن مشاهدة الأفلام الخليعة والصور المثيرة، تجنب الحمامات الساخنة وحاول الاستحمام وأنت على عجل (صباحًا قبل الذهاب للمدرسة)، ممارسة

الرياضة بانتظام، التقليل من المأكولات المسببة للغازات والتوابل المهيجة والولائم الدسمة.

التقليل من أكل اللحم والسمك والأصداف والبيض بشكل مفرط، والإكثار من أكل الفاكهة والسلطة والخضار والحليب. احرص على عدم الجلوس وحدك لفترة طويلة، عدم الذهاب للنوم قبل إحساسك بالحاجة للنوم؛ لأن ذلك الوقت أكثر وقت تحصل فيه الأفكار والخواطر.

وفقك الله وننتظر مواصلة الاتصال

العادة السرية والربط

أرسل مروان ٣٦ سنة من السعودية يقول:

مشكلتي بدأت قبل ثلاث سنوات، وهي كالتالي إنني ذهبت إلى بلدي لغرض الزواج وتعرضت لرفض من أكثر من بنت مع إن كل من حولي يشيدون بي وكان كلهم يقولون لي بعبارة واحدة في كل مرة هي الخسرانة هذه ليست المشكلة، المشكلة هي بعد هذا الرفض أصبت ببرود وتأتيني في بعض المرات عدم القدرة على الانتصاب علمًا بأني مداوم على ممارسة العادة السرية حتى في حالة عدم قدرتي على الانتصاب بغرض التأكد من إنني أستطيع الانتصاب أم لا، فأجد نفسي أمارس العادة علمًا بأنني أصلي وأصوم وأقرأ القرآن وحاولت مرارًا أن أقلع عنها.

ولكنني في الفترة الأخيرة تعرفت على فتاة عن طريق النت، وإن شاء الله اتفقنا على الزواج، ولأنني إنسان واضح حكيت لها عن كل شيء وتفهمتني والآن أنا شبه تركتها (العادة) وخوفي أن تؤثر في زواجي لأنني أحببت فتاتي لأننا وصلنا لفهم بعضنا ولله الحمد وإنني لا أستطيع أن أتركها مهما كانت الظروف.

عزيزي مروان، أهلا بك ضيفًا عزيزًا؛



تعرضت لخبرة مؤلمة هي الرفض من عدد من الفتيات مما جعلك تفقد ثقتك بنفسك، وبأنك مرغوب وفسرت ما يقوله لك الآخرون على أنه مواساة، مما جعلك تدخل في بعض الأعراض الاكتئابية التي أثرت على رغباتك ومنها الجنس، وكنت تمارس العادة للتأكد من قوة الانتصاب، وأكرمك الله بفتاة أعادت لك الثقة المفقودة، لكنها لم تزل مخاوفك مما تظنه من مشكلات ممارسة العادة السرية.

عزيزي: العادة السرية في حد ذاتها لا تسبب خطورة أو مشكلات إلا في حالات الإسراف الشديد في استخدامها مما يعرض الجهاز البولي والبروستاتا للاحتقان الشديد، فالشخص الذي يمارس الاستمناء عدة مرات في اليوم سوف يتأثر جهازه التناسلي وجهازه العصبي. وهذه الأعضاء تحتاج إلى فترة من الراحة حتى تعود إلى نشاطها السابق.وهذا يختلف عن شاب مارس الاستمناء مرة في الأسبوع، فإنه لا يمكن أن يتعب جهازه التناسلي. وبالتالي توكل على الله وأتمم زواجك على بركة الله.

العادة السرية والإكتئاب

وهاني ٣٥ سنة من السعودية يقول:

تلك العادة اللعينة التي أرقت حياتي وجعلتني كئيبًا، والآن أنا أشعر بعدم الرغبة وعدم الشهوة، وفي بعض المرات عدم القدرة على الانتصاب علمًا بأنني مقبل على الزواج، وحينما أقلع عنها لفترة تتحسن حالتي وحينما أرجع لها تسوء حالتي، وأكره نفسي لأنني أرجع لها في لحظات لم أتخيل أنني أرجع لها، وأكبر الأسباب التي تحرضني للعودة لها حينما أرى من حولي كل ما هو خليع ومبتذل من قنوات فضائية، وكثير من تلك الأشياء التي تحرك فينا الشهوات.

أرجوكم أفيدوني مع أنني مصمم على تركها ولي الآن فترة أصارع فيها نفسي وادعو لي بالتوفيق ولكم كل الشكر آسف أنا دخلت على الموضوع بدون أن أشيد بهذا الموقع وأنني من أكثر المعجبين به أرجوكم لا تبخلوا علي بالنصيحة والاهتمام (قراءة المشكلة تعني نصف الحل)

عزيزي هاني:

أهلًا بك على موقعنا، تصف العادة السرية بالعادة اللعينة وتحملها كل مشكلاتك، وهذا بعيد كل البعد عن الواقع، فالعادة السرية في حد ذاتها لا تسبب خطورة أو مشكلات إلا في حالات الإسراف الشديد في استخدامها مما يعرض الجهاز البولي والبروستاتا للاحتقان الشديد، فالشخص الذي يمارس الاستمناء عدة مرات في اليوم سوف يتأثر جهازه التناسلي وجهازه العصبي.

وهذه الأعضاء تحتاج إلى فترة من الراحة حتى تعود إلى نشاطها السابق.وهذا يختلف عن شاب مارس الاستمناء مرة في الأسبوع فإنه لا يمكن أن يتعب جهازه التناسلي.

أما من ناحية العواقب العاطفية فهي قد يصاحبها أو يتبعها الإحساس بالذنب وهو ما تشكو أنت منه الآن والذي لا يمكن للفرد الهروب منه.ويحدث هذا نتيجة وعدك لنفسك بعدم فعلها مرة ثانية إلا أنك تعود إليها بعد أسبوع أو أسبوعين أو بعد عدة أشهر.وذلك لوجود الرغبة الجنسية.

وهذه هي مشكلتك الرئيسية إحساسك الشديد بالذنب بعد ممارسة العادة السرية، وأفكارك الخاطئة عنها التي جعلتك تحملها مشكلة ضعف الانتصاب والذي يرجع غالبًا إلى سببين أولهما قلقك الشديد من وجود عدم الانتصاب (تراقب نفسك وبالتالي اللي يخاف من العفريت يطلع له) فامتحانك لنفسك ومراقبتك للانتصاب يجعله غير كامل؛ لأن هذا يستثير نوعًا معينًا من الأعصاب تسمى السيمبثاوي وهي تمنع الانتصاب أو تضعفه، وثانيهما إحساسك بالذنب الذي يلي ممارستك للعادة السرية، فاطمئن صديقي واستمر في ترتيبات الزواج وستجد نفسك بإذن الله بلا مشكلات أثناء الممارسة الزوجية، ولكن ما يضر فعلًا أنه قد يصبح ممارسة العادة السرية بصورة قهرية. وهذا يحدث بالذات عندما يدرك الفرد بأن هذه العادة من«الثمار المحرمة أو الممنوعة».



القضيب قصير

أرسل طارق من الخليج العربي:

الدكتور الفاضل؛ السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، قد تتكاتف على البعض الهموم بسبب كلفة الزواج ومصاريف من وجد شقة وتأسيسها وووووو.. لكن لا يُتصور أن سبب عزوف الشخص عن الزواج بسبب عدم المقدرة على الجماع حيث أن طول عضوي الذكري عند الارتخاء لا يتعدى ٥ سم وعند شده ٨ سم وفي الانتصاب ١٢ سم، ومع العلم يا دكتور أن طولي ١٧٠ ووزني ١٥٠ كيلو. أتمنى الرد العاجل.

أخي العزيز

لقد أثرت إحدى المشكلات التي تشغل بال أغلب المقبلين علي الزواج من الشباب خاصة في غياب كامل للثقافة الجنسية عن مجتمعاتنا العربية والإسلامية بدعاوى مختلفة ورسالتك ترد بقوة وإيجابية على كل من يمنع أولادنا وبناتنا من المعرفة ويحجر على عقولهم بحكم أنهم لا يستطيعون التفرقة بين الحلال والحرام والصواب والخطأ، أفلا يقرءون قوله تعالى: ﴿أَفَلاَ يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ﴾ [النساء:٨٢]، فالخطاب عام وليس قاصرًا على علماء الدين أو الطب أو غيرهم.



عمومًا يا صديقي سامحني على الإطالة فلقد أثارت رسالتك شجوني وزادتني حماسًا في مسيرتي بأن المعرفة حق لكل إنسان طالما أنها تقال كاملة ويدعمها البراهين القاطعة.

صديقي؛ طول القضيب مشكلة تؤرق الشباب فالاعتقاد السائد هو أنه كلما كبر حجم العضو الذكري وزاد طوله، زاد الاستمتاع والإمتاع، بل وحتى زاد تقدير واحترام الرجل لذاته.وكثير منهم يعتقد بأنه يعاني من قصر في طوله ويقع فريسة هذا الوهم ويزداد قلقه فيصاب بقصور في الأداء الجنسي ثم يبدأ يتجه بالتفكير في شراء المنتجات والكريمات الباهظة الثمن التي يزعم أصحابها أنها تزيد من حجم وطول القضيب بضع سنتيمترات وهذه طبعًا دعاية مزيفة وقد أثبت جميع الأطباء أنه لا يوجد أي مرهم أو دواء يزيد من طول القضيب.

وهنا يجب عليك وعلى من يعاني من نفس توهمك فهم هذه الحقائق المهمة:

١- إن أقل طول للعضو الذكري في حال الانتصاب يجب أن يكون ٧ سم أو أكثر وهذا يكفي لإتمام العملية الجنسية على أكمل وجه على شرط ألا يوجد عيب في الانتصاب أو القذف بشكل عام.

٢- إن الثلث الأسفل من المهبل هو جزء حساس ويتسم بقدرته على التكيف واستيعاب أي عضو ذكري سواء كان صغيرًا أو كبيرًا

وبالتالي تحدث إثارة للمهبل والبظر لأنه مثل الجورب(الشراب) المطاط.

٣- لا علاقة أيضًا للبنية الجسدية بحجم القضيب كذلك، فالكثير يعتقدون أن طول القامة أو قصرها قد تكون مؤشرًا على طول القضيب أو سمكه، فالقضيب في تركيبه التشريحي لا يتكون من عظام ولا عضلات، وإنما يتكون من نسيج كهفي ينتصب عند امتلائه بالدماء.

٤- إن الاستمتاع الجنسي لا يعتمد على طول القضيب بقدر ما يعتمد على قوة الانتصاب، والطريف أن انتصاب القضيب يتناسب عكسيًا مع طوله، هذا لأن الانتصاب يستلزم امتلاء النسيج الكهفي بالدم، وهذا يحدث بكفاءة أعلى في القضيب الأقصر طولًا.

بل إن أصحاب الأعضاء الأكبر طولًا يكونون أكثر عرضة للإصابة بالضعف الجنسي مع تقدم السن على اعتبار أن أعضاءهم تحتاج كمية أكبر من الدم قد لا تكون أجسادهم قادرة على تأمينها. كما أن زيادة طول القضيب بشكل كبير قد يؤلم المرأة عندما يصطدم بعنق الرحم.

٥- الحبوب التي تُستخدم في هذا المجال كالفياجرا وغيرها، فإنها تعمل في مجال الانتصاب وتحسين الدورة الدموية، ولا توجد حبوب



تزيد من طول القضيب بشكل فعلي، ولكنها تزيد من قوة الانتصاب مما قد يزيد طول العضو بمقدار ملليمترات قليلة.

٦- يختلف بشكل واضح طول القضيب وعرضه وكذلك حجم الخصيتين بناءً على:

أ- العمر.

ب-الحالة الصحية.

ما هو طول العضو المناسب؟

ليس من السهل الإجابة على هذا السؤال.فربما يكون الفرق في السمك وليس في الطول.فعادة تشتكي النساء من كبر العضو الذي يؤلم وليس من الأعضاء الصغيرة.وإذا أخذنا بالاعتبار طول المهبل(8-6 سم) فطول العضو الذكري المنتصب البالغ ٧.٥ سم يعتبر مناسبًا أيضًا، والمهم هو كيفية استعمال العضو وليس حجمه.

وعلى هذا يا صديقي فطول القضيب مهم فقط عند الانتصاب وهذا يعتمد على الرغبة ودرجة الإثارة، ويحتاج الشخص إلى ٧سم فأكثر ليؤدي العملية الجنسية بكفاءة، وأنصحك الدخول إلى بعض مواقع الثقافة الجنسية العلمية لتزداد من هذا الجانب المهم لحياتك المقبلة بإذن الله.

جرأة وعلم

وفي تعليق لشابة مصرية قالت، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

أنا محرجة جدًّا أن أشارك في مشكلة زى دي ولكن أنا بس عندي إضافة صغيرة جدًّا..

أولًا: لا تدع وسواسك بهذا الأمر أن يطول وعليك بالتوكل على الله.. واجعل عندك ثقة كبيرة بأنك إنسان سليم جدًّا..

ثانيًا: لقد استمعت بالصدفة منذ يومين في برنامج حواري كان يستضيف الرائعة الدكتورة هبه قطب.. وتحدثت بشأن ذلك الموضوع وقالت أن السمنة مشكلة للرجل من حيث هذا الشيء.. وخصوصًا إذا كانت تتركز في منطقة البطن.. للأسف لا أتذكر كلامها حرفيًّا ومش عارفة أقول بالضبط.. فهاقول بالعامية لأن البطن بتأخذ اللي المفروض يروح للأعضاء التناسلية عند الرجل.. وبالتالي تسبب في ضعف في الانتصاب (أو حاجة زي كده)، طبعًا أنا لخبطت الدنيا وعكيت جدًا... بس حضرتك قلت إن البنية الجسدية مالهاش علاقة.. يمكن من ناحية الطول ولكن من ناحية الوزن فأعتقد أن هناك علاقة وخصوصًا؛ كما قال صاحب الشكوى إن وزنه ١٥٠ كم... لا أستطيع الحكم ولكن أليس هذا كثيرًا على170 سم؟..

نصيحتي له أن يهتم بوزنه قليلًا.. حتى على الأقل كي لا يصاب بالأمراض الكثيرة.. وعلى أقل تقدير أيضًا أن يشعر بالخفة في الحركة ولا تكون هناك مشاكل في الركب وما إلى ذلك..

إذا كنت مخطئة..رجاءً حارًا أن تصوبوا لي خطئي من ناحية هذه المعلومة التي قد استمعت إليها.. وأيضًا كي لا أقوم بنشر المغلوطات..

وكرمكم الله على عملكم الجميل.

عزيزتي المصممة:

جزاك الله خيرًا على مشاركتك، وجزى د. هبة كل الخير لأنها جعلتك تشاركين في موضوع كان يحسبه الجاهل أنه من صميم الذكورية.

عزيزتي لا حياء في طلب العلم، ولا حياء في طلب الدين، فأهلًا بك مشاركة دائمة، ومضيفة لنا وللقراء من لمساتك ورؤيتك المستنيرة. كلامك صواب عزيزتي، فالسمنة تؤثر بصورة غير مباشرة على طول القضيب، وأنا لم أعلق على مسألة الوزن، لأن تركيزي في الإجابة كان على إزالة اللبس بين طول العضو الذكري والمتعة الحسية، فلا علاقة بينهما وبالتالي فوجود عضو صغير الحجم(9-7سم) قوي الانتصاب بحيث يمكنه اختراق المهبل يكون كافيًا تماما لعلاقة زوجية ممتعة، كما أن الإيلاج يسبقه ممارسات ممتعة وقد تكون أكثر متعة من الجماع نفسه.

جزاك الله كل خير على معلوماتك المفيدة وعلى إفادتك الجميلة.

أهلًا بك

ومهندس يعلق على الاثنين

وفي تعليق من مهندس كمبيوتر مصري:

أشكر الأخت المصممة لردها ودخولها في هذا الموضوع وأقول لصاحب الرسالة الأساسية أنه ليس هناك أية مخاوف من طول أو من قصر القضيب، فكما قال الطبيب جزاه الله خيرًا بأن قصر العضو ليس بالضرورة القصوى للعملية الجنسية ولا يشكل أي سلبيات لطالما أن المرأة أصلًا تمتع بطرق شتى بخلاف طول القضيب، ولكن أزيد إضافة بسيطة حيث إنني أعلم بحالة اثنين من الأصدقاء الحميمين لي جدًّا وكلاهما كما وصف الطبيب طول القضيب لديهم لا يتجاوز الـ ٩ أو ١٠ سم، ولكن تزوجوا وأنجبوا وحياتهم طبيعية جدًّا، ولكن ربما يفقد بعض من أصحاب القضيب القصير والوزن الزائد المتعة في العملية الجنسية، وربما يعود عليه ذلك بآثار نفسية غير متوقعة في توابعها.. لذلك نشكر الأخت على النصيحة العامة في اهتمام أصحاب القضيب القصير في تخفيف الوزن.. وعلى رأي المثل «خف تعيش».

وشكرًا



رعب انكماش القضيب

أرسل سيد من مصر يقول:

أنا طالب بالسنة النهائية بإحدى الكليات العملية لم أمارس العادة السرية مطلقًا، ولم أشاهد أي من المواقع الإباحية بالنسبة للانتصاب، فكان يحدث دائمًا عند الشعور بأقل إثارة ويحدث بقوة استمر الوضع على هذا، ولم أكن أعرض نفسي لمواطن الإثارة وكنت أحاول الالتزام بغض البصر، منذ حوالي عام تعرضت لموقف غريب وهو إني تعرضت لأحد المواقف المحرجة وكان الموقف محرجًا جدًّا وفجأة وجدت القضيب انكمش بصورة رهيبة جدًّا حتى إني خفت أن يدخل إلى الداخل وشعرت بوخز في القضيب.

واستمر الحال على هذا لمدة شهر، كلما تعرضت لأحد المواقف المحرجة انكمش القضيب بصورة قوية وشعرت بالوخز في القضيب بعد هذا الشهر تراجعت هذه العملية قليلًا وأصبح الانكماش يحدث بدون وخز وأصبح يحدث قليلًا بمعدل كل شهر مرة أو مرتين(يحدث في المواقف المحرجة أو المواقف التي فيها خوف كأن أجد نفسي طرفًا في خناقة بالشوم بين جيراننا).

بالنسبة للانتصاب فقد تزامن مع ما سبق عدم حدوث الانتصاب عند شعوري بالشهوة إلا نادرًا وعندما يحدث فهو يحدث ضعيفًا بالنسبة



للانتصاب الكامل أو الانتصاب الصباحي فهو يحدث على فترات متباعدة بمعدل مرة في الشهر، أي أنه يحدث في بعض الأحيان القليلة.

أرجو إفادتي بسبب المشكلة، وكيف يمكن حلها وجزاكم الله خيرًا

عزيزي سيد، أهلًا بك على مجانين زائرًا ومشاركًا؛

حفظ الله تقواك وتفوقك، امتنعت عن كل مواطن الإثارة حتى لا تستثير رغبتك التي تتهيج مع أقل مثير، وتعرضت لموقف محرج فانكمشت عضلات الجسم ومنها العضلات التي حول الخصية والقضيب مما أدى إلى انكماشهما، وحدث ارتباط شرطي في المخ بين المواقف المحرجة وانكماش القضيب فتكررت مع كل موقف محرج، ويبدو أن الجنس يمثل أهمية كبيرة في حياتك وبالتالي أصبحت الرسالة الرئيسية للمخ أن يحافظ على عضوك الذكري عند أي تهديد، وهنا يطل سؤال مهم عن علاقاتك الاجتماعية، وخاصة بالجنس الآخر، ومدى قدرتك على توكيد ذاتك بين زملائك وأهلك، وهل هناك أفكار متسلطة تتواتر على ذهنك أم لا؟ كلها أسئلة مهمة تساعد في رؤية الجانب النفسي للشخصية.

وعمومًا لا خوف مما يحدث حاليًا أو مستقبلًا، فهو مرتبط بالقلق النفسي، وهو ما يحتاج منك الاهتمام بالتعامل معه.

وفقك الله... وأهلًا وسهلًا بك دائما على مجانين فتابعنا بأخبارك.

رعب ليلة الدخلة للرجال

أرسل عبد الرحمن ٣٧ سنة من لبنان يقول:

أنا شاب عمري ٣٩ سنة وأعاني من الشذوذ الجنسي، لن أسأل عن طريقة العلاج فقد قرأت كل المشاركات عن هذا الموضوع، عدا عن أني كنت قد توصلت بعد معاناة خاصة طويلة إلى خلاصة قريبة من العلاجات المقترحة عبر هذا الموقع. مارست اللواط مرة واحدة فقط وعدد قليل من المداعبات. إنني أعتبر الشذوذ ابتلاء يجب بذل المستحيل للخروج منه.

لقد استطعت بعد قراءة الكثير عن الشذوذ وبعد محاولات متواصلة من تقريب فكرة الارتباط من فتاة وتكوين عائلة.أنا أريد أن أقدم على خطوة الخطوبة والزواج.أحب الحياة الأسرية وأحب الأولاد كثيرًا، كما أنني مستعد لتقديم كل المثابرة والتضحيات اللازمة لإنجاح الزواج.

سؤالي الوحيد، وأرجو الإجابة عنه بدقة وتفصيل، هو عن الأدوية التي تساعد على الانتصاب في الأيام الأولى للزواج(وحتى تنفتح المسارات الطبيعية للطاقة الجنسية إن شاء الله)، ففي الأيام الأولى يحتاج المريض إلى ما يعينه أن يتمم واجباته الزوجية بنجاح وإلا تحطّم

هذا الطريق من أوله. أنا أشعر برغبة عاطفية وليست جنسية تجاه الفتيات، وبحاجة إلى دواء يحقق الانتصاب.ما هو أفضل دواء لذلك؟

لقد اقترح أحد الأطباء في هذا الموقع دواء الفياغرا، ولكنني شبه متأكد أن الفياغرا لا يساعد على الانتصاب إلا إذا وجدت الرغبة الجنسية!.هل هنالك مراهم أو رذاذات أو حبوب تحقق الانتصاب في الأيام الأولى للزواج؟.أرجو التحديد لدقة الموضوع.شكرًا جزيلًا لكم.

أخي الحبيب؛

أهلًا ومرحبًا بك على الموقع، وقاك الله وساعدك على إتمام فضله عليك، لن أعيد وأزيد عن مشكلتك فأعتقد أنك قرأت عنها الكثير، وعزمت بنية صادقة أن تبتعد عنها وتحيا حياتك الطبيعية خاصة أنه يبدو أن معاناتك منها كانت كبيرة وممارساتك كانت ضئيلة فاستمر بعزم الأبطال ولا تهن مهما قابلتك أنواء وأعاصير.

وأفهم من رسالتك أنك كنت سلبيّ الممارسة المثلية، لذا تخشى من الانتصاب ومشكلاته وخاصة ليلة الزفاف، وليلة الزفاف أو الدخلة هي البداية الفعلية للحياة الزوجية وفيها يتم غالبًا أول اتصال جنسي بين الزوج وزوجته، ومن المفروض أن تتم الأمور بشكل عادي

وهادئ، والمطلوب في هذه الليلة هو راحة جسدية ونفسية وانسجام عاطفي جنسي قبل اللقاء الأول بين الزوجين، ومن ثم تأتي المرحلة المهمة وهي التهيئة للعملية الجنسية الأولى، ويكون ذلك بالكلام والملاطفة والضحك والمداعبات والقبلات والغزل ولفترة ليست بالقصيرة لتقوية الدافع الجنسي لدى الزوجين عن طريق استثارة الجهاز العصبي المستقل، وتعتبر«الوطاء» أو«نواة الهيبوتلاموس» هي المنظم الأعلى له. كما يجب توفر جو شاعري مثل إضاءة الشموع، والموسيقى التي يكون لها تأثير كبير على الجو الرومانسي، والحديث العذب بين الزوجين، ذلك لأن للإثارة الجنسية الجيدة تأثير كبير على نجاح العملية الجنسية الزوجية، وتلعب التصورات والخيالات والأفلام والموسيقى والألوان دورًا بارزًا.

وعندما يصبح الزوجان في حالة إثارة كاملة(وهنا لابد أن يراعي الزوجان بعضهما البعض فأحيانًا يصل الرجل إلى الإثارة الكاملة والزوجة لم تصل بعد أو العكس) حين يصبح الزوجان في الإثارة تبدأ عملية الاتصال بين الجسدين ويمكن للزوجين ممارسة الجنس بأوضاع مختلفة ويستمر النكاح حتى يصل الطرفان إلى بلوغ اللذة النهائية، وهي القذف عند الرجل والرعشة عند المرأة.

العجز الجنسي ليلة الدخلة

العجز الجنسي في ليلة الدخلة من أشهر المشكلات التي تواجه العروسين، وكثيرًا ما يرجعها المجتمع إلى أمور الربط والسحر فإنه بالنظر في كتاب الله نجد أن سلاح الشيطان هو الوسوسة والإيحاء، وما السحر إلا إيحاء للآخرين بأن الأشياء قد تغيرت عن طبيعتها، ولو كان السحر حقيقة لكان السحرة هم أغنى الناس.

إن مسألة الربط هي مسألة نفسية من الممكن علاجها بسهولة، حتى لو كان الظن أن الشيطان والجنّ وراؤها، وإنما فعل الجنّ والشيطان - كما أوضحنا سابقًا- مجرد وسوسة وإيحاء، وليس الربط المادي كما يتبادر إلى ذهن البعض ﴿وَمَا هُم بِضَآرِّينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلاَّ بِإِذْنِ اللهِ﴾ [البقرة:١٠٢].

نعود إلى أسباب المشكلة فنجد أن حوالي ٩٣٪ من حالات الارتخاء تكون نتيجة لأسباب نفسية، وأن الأسباب العضوية لا تمثل أكثر من ٧٪ من الحالات وقد تعود المشكلة إلى أسباب عند العريس أو عند العروس، أو إلى أسباب اجتماعية.

أولًا: أسباب عند الرجل:

أ) قبل يوم الزفاف:



إن يوم العرس هو يوم تعب وإرهاق وخاصة أن الكثير من مستلزمات العرس يتم إنجازها في آخر الأيام مما يؤدي إلى حدوث إرهاق للعريس.

قد يسمع العريس من بعض أصدقائه عن الفشل في الليلة الأولى، وذلك لأنه«مربوط» أو غير ذلك مما يوتر الأجواء ويجعل الأمر الفطري الطبيعي مثل الامتحان الصعب مما يزيد من القلق، وبذلك يضعف الانتصاب وتفشل المحاولة الأولى مما يوحي للعريس بأنه عاجز ويستسلم لذلك، ويزيد الضعف يومًا بعد يوم.

نادرًا ما نجد أسبابًا حقيقية عند الشاب تؤدي إلى الضعف مثل ارتفاع هرمون إدرار اللبن (برولاكتين)، أو نقص الهرمون الذكري (تستوستيرون) وهنا نؤكد مرة أخرى على أهمية استشارة الطبيب دون تردد أو حرج.

ب) يوم الزفاف :

السبب الرئيس للفشل هو"الجهل" بكيفية المعاشرة من قبل الزوجين مما يؤدي إلى فشل المحاولة الأولى، ويزداد الضعف في المحاولات التالية.

ثانيًا: أسباب عند المرأة:

١- السبب الرئيسي الذي يتكرر إذا كانت العروس هي السبب هو الخوف، مما يؤدي إلى عدم تعاون الزوجة مع الزوج، وذلك للجهل وعدم توعية الأم للعروس، والسكوت عن هذا الأمر، والتقصير في تبصير الفتاة بحقيقة الأمور تاركين خيالها البريء لتصورات خاطئة أو ثرثرة صاحباتها اللاتي يزعمن الدراية، وقد يكون الخوف شديدًا لدرجة أن الزوجة لا تسمح للزوج بالاقتراب، وتتقلص عضلاتها وتصرخ كلما اقترب منها، وهي حالة معروفة نتيجة الحساسية الزائدة المصاحبة بالألم والخوف، وفي مثل هذه الحالة نجد أن العريس هو الذي يزور الطبيب حيث إنه لم يستطع الدخول بزوجته، وحيث إن هذا الفشل كافٍ لإحباط الرجل في المحاولات التالية، ولكن أثناء الفحص والنقاش يتعرف الطبيب على الحالة، ويبدأ بعلاج الزوجة أولًا بدلًا من الزوج. هذه الحالة هي أصعب حالة نقابلها وتحتاج إلى الطبيب الخبير بمثل هذه الحالات، إضافة إلى تفهُّم الأهل للحالة وضرورة الصبر وترك الأمور لطبيعتها ووقتها.

٢- سبب آخر يتكرر وهو زفّ العروس لعريسها في أيام الدورة الشهرية«أثناء الطمث»، ولذلك تكون المشكلة أن العريس لا يستطيع

الدخول بها بعد انتهاء هذه الأيام، لذلك أنصح كل الأمهات بألا يزفّوا العروس إلا بعد انتهاء الدورة وهي في أحسن حال.

أسباب اجتماعية:

أبرزها بعض العادات المرتبطة بالاطلاع على دم البكارة والمباهاة به، والزيارة الأسرية الجماعية في يوم الصباحية، وهو ما يضع تحديًا أمام الزوجين ويمثل ضغطًا على أعصابهما، رغم أن الأمر لو ترك بشكل طبيعي وأخذ يومًا أو يومين حتى يألف الزوجان بعضهما ويتعرفا بالتدرج على جسديهما فلا مشكلة، وبذالك نترك المساحة والوقت -لمن يحتاجهما كي يأنس الزوجان لبعضهما البعض، ويصلا إلى كمال السكن في مودة ورحمة.

وهناك العديد من الأمور التي تحرك الغريزة وتديم علاقة المحبة والرغبة بين الزوجين:

١- اتباع وسائل الغزل التي كانت في الخطبة:

أيام الخطبة كانت هناك مداعبات لطيفة بين الشاب والفتاة، وكانا يتبادلان عبارات الشوق واللهفة والإعجاب، وبمرور الزمن ومع زيادة المشاغل ومسئوليات الحياة اليومية تقل عبارات الغزل وأساليب المداعبة بين الزوج وزوجته، لهذا كان من الضروري عودة المياه إلى مجاريها والاهتمام بهذا الجانب مرة أخرى.

وعلى الزوجة أن تهتم بمظهرها، وترتدي الملابس الرقيقة الجذابة، وأن تستخدم العطور والشموع وتضفي جوًا من الرومانسية على العلاقة.

وعلى الزوج أن يداعب زوجته، ويلاعبها ويراودها ويبادلها عبارات الحب والإعجاب.

٢- استعادة الذكريات:

ينبغي العودة إلى حياة الرومانسية السابقة واستعادة الذكريات الحلوة أيام الخطبة وفترة التعارف الأولى. ففي تلك الفترة كانت العاطفة متقدة واللهفة طاغية، وكان لكل كلمة رقيقة معناها المؤثر، وكل لمسة تأثيرها العميق.وبإمكان الزوجين أيضًا أن يقلبا صفحات الألبوم لمشاهدة صور الخطبة والزفاف، وأن يزورا أماكن اللقاءات الأولى، ويستمعا للأغاني التي كانا يسمعانها في تلك الفترة.

٣- الإمساك عن ممارسة الحب حتى آخر لحظة!

أهم مزايا الزواج هو العلاقة الوثيقة الملتزمة.والشعور بإمكان ممارسة الحب في أي وقت.إلا أن الخبراء يقولون أنه لكي يحقق الإنسان أقصى درجات المتعة من المعاشرة عليه أن يمتنع لفترة من الزمن عن الجنس وهذه الفترة قد يصل إلى عشرة أيام أو أسبوعين.هذه الامتناع يثير الخيال ويؤجج الرغبة.وأثناء فترة الامتناع يمكن للزوجة - على

سبيل المثال - أن تقرأ رواية رومانسية أو تتخيل وضعا جديدا أو تحلم بوصال جميل..إلخ

وبعد ذلك تنتظر، حتى إذا وصلت إلى نهاية حبال الصبر ووجدت أنه لا يمكن الانتظار أكثر من ذلك يمكنها أن تحقق رغبتها وتمارس الحب.

٤- التعبير عن الرغبة:

التعبير عن الرغبة تعد من أولى العوامل الأولية الهامة لبدء وتطوير وتحفيز اللقاء بين الزوجين وهي تختلف من زوج لآخر، ففي الوقت الذي تحب فيه معظم الزوجات، إن لم يكن كلهن، أن يدعهن أزواجهن بشكل أو بآخر للفراش إلا انه وعلى الجانب الآخر فإن بعض الأزواج قد لا يفضل ولا يحب أن تستدعيه زوجته لذلك وهنا يجب أن يتم التفاهم أو استنتاج من أي النوعين شريكك وبناء عليه تكون حركات الاستدعاء والتي قد تكون بالإشارة أو بالتصريح أو بالتفاهم الضمني.

٥- اختيار الوقت المناسب:

يأتي الزوج منهكًا متعبًا بعد يوم شاق واجه فيه ضغوطًا نفسية وجسدية وربما مشاكل مع رئيسه أو زملائه أو مرءوسيه وغير ذلك فيجد زوجته التي كانت نائمة طوال يومها وهي في غاية الراحة

والاستعداد البدني والنفسي، وقد تزينت وعرضت له تريد منه المعاشرة...

قد يجامل الزوج ويبدي استعدادًا ولكنه استعداد كاذب، ففاقد الشيء لا يعطيه فإذا أبدى تكاسلًا أو عدم نشاط للممارسة أخذت على خاطرها وغضبت بل وقد تتمادى إلى الشعور بأنه لا يحبها وأنها لا تحرك مشاعره وغير ذلك...

ونفس الأمر عندما تكون الزوجة في إنهاك جسدي ونفسي كاملين تارة مع الأبناء وأخرى مع البيت وتجهيزه، وخاصة إذا كانت زوجة عاملة فهي معرضة لنفس الضغوط التي أشرنا إليها مع الزوج، وبعد كل ذلك يريد الزوج منها أن تكون قمة في الجمال والنضارة والاستعداد للمعاشرة، ومن هنا كان اختيار الوقت عاملًا مهمًا جدًا في تنشيط وتحريك الرغبة ولا بأس من أن يتأخر الاثنان عن المعاشرة أيامًا إلى أن يتوفر الوقت الذي يتحقق فيه الاستعداد الكامل خير من أن يجامل الاثنان بعضهما بحجة أنهما لا بد أن يفعلا ذلك، فيترتب على ذلك فتور متراكم المرة تلو المرة ويجب أن يكون هدف الاتصال الجنسي هو الاستمتاع بالجنس وإشباع الغريزة لكلا الزوجين وحين يحرص الزوجان على وجود هذا الهدف قبل الاتصال الجنسي فإن ذلك يساعد على الاستمتاع بالجنس.



وهنا نجد أننا يمكن أن نحيا حياة طبيعية إن شاء الله دون الحاجة إلى عقاقير أو غيرها إلا عند وجود خلل مرضي يشخصه الطبيب ويصف لك الدواء وفقك الله، وننتظر المتابعة.

الخوف والفياجرا

محمد من السعودية أرسل يقول:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد... الدكاترة الأفاضل وكل من يقرأ مشكلتي، أنا شاب في الثلاثين من عمري، متزوج منذ سبع سنوات وبدأت مشكلتي منذ أول يوم حاولت فيه الدخول بزوجتي ولكنني لم أتمكن من ذلك، تأثرت بهذا الشيء تأثرًا كثيرًا فكررت المحاولة مرتين، ولم أتمكن من الدخول وبعد ذلك ذهبت إلى صيدلية وشرحت للصيدلي حالتي فأعطاني حبة فياجرا، وقال لي: بعد الأكل تأخذ نصف حبة، وبالفعل وبتوفيق الله أولًا تمكنت من الدخول على زوجتي.ولكن يا دكاترة، تكررت معي المشكلة بعد الزواج بفترة قصيرة، حيث يحدث الانتصاب، ولكنه لا يستمر طويلًا حتى الانتهاء من العملية الجنسية فعدت مرة أخرى للفياجرا.

ولك أن تتخيل يا دكتور أنني في بعض الأيام آخذ ربع حبة من النوع المقلد، كما أنني في بعض الليالي أقوم بوضع نصف حبة في فمي وأمصّها قليلًا ثم أخرجها وتتم العملية الجنسية بيني وبين زوجتي على

أكمل وجه، حيث يكون الانتصاب كاملًا حتى النهاية، بل يا دكتور في بعض الأيام وعندما تحصل لي مشاكل في العمل- أعمل مدرسًا -وعند عودتي للمنزل وبعد تناول الغذاء تتم العملية الجنسية بيننا على أكمل وجه وبدون أي فياجرا أو أي شيء.

لقد راجعت مركزًا متخصصًا في أمراض الذكورة فعمل لي فحوصات على كل شيء وقال لي: أنني سليم من الناحية العضوية وحوّلني إلى القسم النفسي وهناك تقابلت مع طبيب وأخبرني بأنني يجب أن أهدئ نفسي، ووصف لي بعض الأدوية وقد أفادتني في البداية ولكني أحسست في بعض الأيام بضعف الانتصاب قليلًا فعدت لتناول ربع حبة الفياجرا، وتتم العملية الجنسية بأحسن شكل!.

سؤالي وأتمنى مساعدتي منكم - بعد الله- هو: كيف يمكن لي تهدئة نفسي وممارسة العملية الجنسية على أكمل وجه بدون فياجرا وبدون خوف من الفشل أثناء الجنس؟ مع العلم بأنني في الكثير من الليالي لا أكون مهتمًا بالجنس وتتم العملية بسهولة فكيف العمل؟ مع العلم بأن زوجتي متفهمة ومتعلمة وتعشقني بجنون وتعمل كل ما يتمناه أي زوج من زوجته.فبالله عليكم كيف أهدّئ نفسي وأستعيد ثقتي وأمارس الجنس بدون فياجرا.

أخي الحبيب؛

تزوجت منذ ٧ سنوات ومررت بخبرات سلبية منذ بداية الزواج وهو ما نطلق عليه«عنة ليلة الدخلة» ولأنك قمت بحل مشكلتك بسرعة وبطريقة غير صحيحة(فأعطاني حبة فياجرا) تكررت المشكلة مرات ومرات وذلك لأنك لجئت للعلاج قبل التشخيص الذي تم بعد فترة(وحولني إلى قسم النفسي وهناك تقابلت مع طبيب وأخبرني بأنني يجب أن أهدئ نفسي ووصف لي بعض الأدوية وقد فادتني في البداية) وبالتالي نجد أن ما خلف ضعف الانتصاب هو عوامل نفسية(مع العلم بأنني في الكثير من الليالي لا أكون مهتمًا بالجنس وتتم العملية بسهولة) وتعال نبدأ معًا رحلة التشخيص والعلاج:

أولًا :كيف يحدث الانتصاب؟

يتكون العضو الذكري للرجل(القضيب) من غرفتين بطول العضو كل غرفة تتكون من نسيج إسفنجي محاط بغشاء، يحتوي النسيج الإسفنجي على ألياف عضلية وفراغات وأوردة وشرايين يبدأ الانتصاب عندما تحدث إثارة حسية أو مخية ترسل إشارات من المخ عبر الحبل الشوكي إلى الأعصاب الموجودة بالقضيب فتسبب انبساطًا للعضلات والألياف العضلية الموجودة بالنسيج الإسفنجي فتسمح للدم بالتدفق عبر الشرايين ليملأ الفراغات مما يسمح بتمدد العضو

ويساعد الغشاء المحيط بالنسيج الإسفنجي على احتباس الدم داخل العضو ويعطي له قدرًا من الصلابة.. وتحدث عملية الارتخاء عندما تنقبض العضلات والألياف العضلية فيتوقف تدفق الدم عبر الشرايين وتتفتح الأوردة لتهريب الدم من القضيب.. وعلى هذا فعملية الانتصاب عملية معقدة تتداخل فيها عوامل عصبية وهرمونية مع حالة الأوعية الدموية مما يجعلها حساسة لأية مؤثرات عضوية.

حالات الانتصاب:

الحالة الأولى: انتصاب القضيب أثناء النوم أو في فترة الصباح الباكر: وهو أمر طبيعي بل إن عدم حدوثه لا يعتبر أمرًا طبيعيًا، وقد يحدث ذلك بسبب الحاجة إلى التبول.

الحالة الثانية: انتصاب القضيب عند الرغبة الجنسية :وتفسير هذه الحالة بكل اختصار أنه عند الإحساس بالرغبة الجنسية تبدأ الأعضاء التناسلية في الاستعداد الجنسي، والإحساس يبدأ أولًا في المخ ثم ينتقل إلى القضيب عن طريق الأعصاب ويندفع الدم إلى العضو الذكري ويحدث الانتصاب.

الحالة الثالثة: انتصاب القضيب لمدة تزيد عن ٤ ساعات متواصلة مع ألم شديد من غير سبب أو تعرض لأي مؤثر جنسي خارجي، فهذه الحالة تدل على أن المريض مصاب بحالة تعرف بـ(النعوظ المستمر)

(الانتصاب المستمر ذاتي السبب) وبالإنجليزية تسمى (Priapism) ولها لفظة عربية أخرى أقل استعمالًا هي«القَسَاحة»، وهذا الانتصاب يؤثر على النسيج الكهفي للقضيب الذي يمتلئ بالدم أثناء عملية الانتصاب وقد يؤدي إلى تليف هذا النسيج فيما بعد إذا لم يعالج هذا الانتصاب فور حدوثه.

ضعف الانتصاب:

عدم القدرة(بصفة متكررة) على جعل العضو الذكري منتصبًا بصفة كافية لأداء العملية الجنسية، ويعرف أيضًا بأنه عدم القدرة على المحافظة على انتصاب كافٍ لاختراق المهبل وأداء جماع كامل، وهي حالة منتشرة عالميًّا تصيب حوالي ١٥٢مليون رجل مع توقعات زيادة نسبتها إلى أكثر من ٣٠٠مليون في سنة ٢٠٢٠م.

إن حوالي ٤٠٪ من الرجال الذين تعدوا ٤٠ سنة من العمر وحوالي ٥٠٪ منهم ما بين عمر ٥٠ و ٧٠سنة يشكون من درجة متفاوتة من العجز الجنسي، ويزداد وقوع هذه الحالة مع تقدم السن، رغم أنه يمكن أن يصيب أي رجل في أي عمر، ويجب أن يوضع في الاعتبار أن هذه المشكلة تخص شخصين هما الزوج والزوجة وليس الزوج وحده.



أسباب ضعف الانتصاب:

١- العجز الجنسي العَرضي: عجز جنسي يحدث بين الحين والآخر هو أمر طبيعي، ويمكن أن يحصل نتيجة علة عوامل، من بينها حالات الاكتئاب والكربStress . وإذا استمرت المشكلة فمن الضروري زيارة الطبيب لإجراء المزيد من الفحوصات.

٢- العجز الجنسي المستمر: وهو ما يتسق مع التعريف وترجع أسبابه إلى:

أولًا : الاستعداد للإصابة بالعجز الجنسي:

ما زالت أبعاد هذه التهيئة غير مفهومة ولعلها تعود إلى العوامل الوراثية والنمط البيولوجي الذي منه الإنسان، والدليل على ذلك غالبًا ما نجد حالات مماثلة في نفس محيط الأسرة الواحدة.

ثانيا: الأسباب النفسية(وهو ما تعاني أنت منه) :

تشكل ٦٠٪ من الأسباب، فمثلًا يمكن أن يكون ناتجًا عن الإحساس بالذنب نتيجة ممارسة العادة السرية، أو نتيجة أوهام عن الآثار الجانبية للعادة السرية، الجهل والخجل من الجنس، فإن الكثيرين من الذين لا يعلمون شيئًا عن الجنس يعانون من ضعف جنسي،



وكذلك الذين يصيبهم الخجل من كل ما يتصل بموضوع الجنس، والتعرض للضغوط النفسية، والقلق والأرق والتوتر العصبي يؤدي إلى نفس النتيجة، ويلعب الوهم والخوف من الربط(السحر) الذي يمنع الرجل من إتيان زوجته، والفشل في ممارسة الجنس في مرة سابقة على الزوج والخوف من تكرار الفشل في ممارسة الجنس بالذات ليلة الزفاف، وهناك أسباب عضوية لن نتحدث عنها لأنك لا تعاني من أي منها.

الخطة العامة للعلاج

في البداية سيحاول الطبيب معالجة العوامل التي يمكن عكسها بسهولة مثل:

-تقليل مستويات الكرب والقلق.

-الإقلاع عن التدخين.

-إعادة النظر في العقاقير المتناولة بانتظام.

علاج العجز الجنسي النفسي تعتمد على التركيز على التوتر الذي يحدث لحظه الجماع والذي يقضي على الانتصاب عند الرجل، وبالتالي فإن الهدف خفض حدة هذا التوتر أو التخلص منه نهائيًا.

لهذا وجب استعادة الرجل لثقته بنفسه، وإتاحة الفرصة له كي يسترخي ذهنيًا وجسديًا. وبالتالي يسمح لجهازه التناسلي بالاستجابة

للمثيرات والمؤشرات الايجابية من أجل حياة جنسية طبيعية، وعادة ما ينصح المريض بالامتناع عن القذف أو(الإيلاج) لفترة معينة يتعرض خلالها للإثارة من قبل زوجته(هذا لتخفيف عبء الحاجة الماسة للأداء) مما يتيح الفرصة للانتصاب الطبيعي، وعندما يستعيد الرجل ثقته بنفسه وفي الانتصاب الكامل يبدأ في الممارسة الجنسية العادية، وفي كل الأحوال يجب تعريف المريض بأن مشكلته وظيفية بمعنى أن جهازه التناسلي صحيحٌ خالٍ من المرض ولكن الأداء والوظيفة هما اللذان يحتاجان إلى خفض وإزالة الضغوط عنهما كي يعودا إلى طبيعتهما.

العلاج يحتاج إلى:

-جو من الجنس الخالي من الاحتياج والأمر والنهي والطلب.

-خفض درجه التوتر.

-الاستمتاع بجسد الزوجة لا الرغبة في إثارة الرجولة.

-التوقف عن تقييم الموقف الجنسي.

-التركيز على المشاعر الجنسية لا على الأفكار.

عنوان البرنامج العلاجي(متعة دون طلب أو إلحاح):

خلال الفترة الأولى للعلاج من ٤-٧ أيام تقريبًا يمنع القذف واللقاء الجنسي الكامل، خلال هذه الفترة من الصيام عن الممارسة



الكاملة يجب على الزوجين أن يتبادلا الأحضان واكتشاف كل منهما لجسد الآخر باللمس والمداعبة، وفي البداية يجب عدم لمس الأعضاء التناسلية في بعض الحالات... وفي حالات أخرى يشجع اللمس الخفيف للأعضاء التناسلية.

لا يجب التركيز على الأداء الجنسي (الإدخال – الإيلاج) وإنما على النشوة والمتعة الغير مرتبطة بالجماع.

لا يجب على الزوجين توقع الانتصاب ولا يجب القلق بشأنه إطلاقًا.

العلاج الدوائي، والتنبيه على الزوجين بالامتناع عن الجنس المباشر يطلق العنان للرجل ويزيح من على أكتافه ضغط الأداء وبالتالي يخفف من خوفه من الفشل هذا سيجعل الرجل(ينتصب) من تلك المواقف الممتعة والخالية من الضغط النفسي.

العلاج الدوائي:

أ) حدث انقلاب في علاج الارتخاء والعجز الجنسي ابتداء من التصريح بتداول عقار السيلدنافيل(فياجرا) في الأسواق فذلك كان لأول مرة هناك حبة عن طريق الفم، ويعمل هذا العقار على توسيع الشرايين الصغيرة التي تغذي القضيب، الأمر الذي يسمح بتدفق المزيد من الدم إلى العضو ويحقق الانتصاب، ويبدأ مفعول الفياجرا بالظهور



بعد مرور حوالي ساعة على تناوله، واستعمله منذ ظهوره حوالي ٢٠مليون مريض مع نتائج ايجابية لدى حوالي ٧٠ ٪منهم ومضاعفات قليلة طفيفة ومزعجة ولكن غير خطيرة، وهناك عدة ملاحظات:

(١) يجب عدم أخذ السيلدانافيل مع الأكل لأن ذلك يقلل كثيرًا من امتصاصها وبالتالي كفاءتها.

(٢) يحتاج الأمر إلى إثارة جنسية حتى يظهر تأثير الحبة فهي لا تعمل أوتوماتيكيًا.

(٣) تؤخذ جرعة ٢٥ جم أو ٥٠ جم وحتى ١٠٠ جم قبل العملية الجنسية بساعة والجرعة حسب حاجة المريض ويفضل البدء بجرعات قليلة ثم ازدياد الجرعة حتى تحدث النتيجة المرجوة.

(٤) يتم ذلك بإشراف الطبيب المختص، والتأكد من وظائف الجهاز الدوري، وعدم وجود لغط أو مشاكل بالقلب.

ب) مشابهات الفياجرا مثل(السياليس) (سنافي) و(ليفيترا) المنافسة للفياجرا مع نتائج مماثلة له من حيث النجاح والأعراض الجانبية غير الخطيرة.



جـ) اليوهمبين أو الجينزنج الكوري الأحمر: وهي مواد ذات فعالية في بعض الحالات وخاصة في بداية الضعف، وهي آمنة وليست لها أعراض جانبية خطيرة، ولكنها لا تصلح لكل الحالات.

د) ويوجد أدوية أخرى كثيرة نفضل استعمالها تحت إشراف طبي مثل:

١-هيدروكلوريد الأبومورفين(يوبريما)، الذي أصبح متوفرًا حاليًا في الأسواق، وهو يحثّ الدماغ على تنشيط المنطقة التناسلية، ويعمل هذا العقار بشكل أسرع من الفياجرا ويحقق الانتصاب خلال ٢٠دقيقة من تناوله.

٢- أقماع يتم وضعها في قناة مجرى البول من الأمام مكونة من عقار البروستاديل(موسي) ويتم إدخال القرص أو الأقماع بنظام معين مرفق مع الحبة ويحدث انتصاب بعد حوالي ١٠ دقائق ويستمر من نصف ساعة إلى ساعة وهو وسيلة جيدة وفعالة مع بعض الآثار الجانبية البسيطة مثل ألم بالقضيب.



ومن العرض السابق نجد أنك تحتاج إلى تنفيذ البرنامج العلاجي وحدك أو بمساعدة طبيبك وستحتاج إلى معاونة زوجتك وهو من أهم عوامل نجاح البرنامج.

وفقك الله وننتظر متابعتك.



القذف السريع

أرسل أحمد ٣٣ سنة من مصر يقول:

عندي سرعة قذف عالية جدًّا وذهبت إلى أطباء كثيرة ولا يوجد نتيجة وأخيرًا ذهبت إلى طبيب نفسي ولا نتيجة ومش عارف أعمل إيه يوجد علاج ولا لأ؟

أخي العزيز؛

مشكلة سرعة القذف لا يكفي فيها ما أوردته في رسالتك من معلومات، فلقد وضعت لنا التشخيص دون أن تشير إلى العديد من العناصر التي لها صلة بالمشكلة مثل المدة، ومفهومك عن سرعة القذف، وعلاقتك بزوجتك، والأسباب المحتملة، والعلاجات السابقة ومددها، واستجاباتك لها، فأنت أشرت فقط إلى التشخيص وعليه سنتحدث عن مشكلة سرعة القذف عامة؛ لعلها تفيدك في مشكلتك وتفيد غيرك ممن يعانون من نفس المشكلة.

أولًا: كيف يحدث القذف:

عند بلوغ النشوة أثناء المجامعة تحصل تقلصات في عضلات الخصيتين تحت تأثير لجهاز العصبي الودي(إرادي) الذي يغلق عنق المثانة تلقائيًا لتفادي تراجع السائل المنوي إليها فيقع هذا السائل في

شرك ما بين عنق المثانة والإحليل القاصي المقفولين.. ويشعر الرجل بقدوم القذف المحتوم تحت توجيه الدماغ ويحدث القذف الذي يحصل نتيجة تقلصات متتابعة للعضلات المحيطة بالعضو التناسلي تحت تأثير الجهاز العصبي اللاودي(اللاإرادي) عبر العصب الفرجي وبعض الكيماويات مثل«أكسيد نيتيرك» وأول أكسيد الكربون.

أسباب سرعة القذف:

أولًا: الانفعال العصبي:

يعتبر سببًا شائعًا في إحداث سرعة القذف، والانفعال العصبي ينشأ عن القلق أو قلة الاتزان أو التوتر أو قلة الخبرة أو توقع الفشل أو الخوف.

العلاج:

وهنا يجب على الرجل أن يثق في نفسه، ويذهب عن باله الأفكار والهواجس التي لا داعي لها وينبغي عليه أن يكون عنده شيء من الثبات، وللمرأة هنا دور كبير في مساعدة الرجل عن طريق اللطف والتعاطف، فعلى المرأة أن تكون لطيفة مع زوجها وتشعره بتعاطفها معه وتقديرها له، وأنها تحبه لذاته، ثم تبث الثقة في نفسه وفي رجولته، كل هذه أمور لها فاعلية السحر في نفس الرجل، مما يجعله في النهاية يقوم بواجباته الجنسية على أكمل وجه.



ثانيًا: الانتصاب الناقص:

من أهم أسباب سرعة القذف هو الانتصاب غير الكامل للعضو الذكري، والسبب في كثير من الحالات ناتج عن عدم استجابة المرأة لزوجها وعدم إثارتها له، فبرود المرأة وقلة إثارتها يقضي على انتصاب عضو الذكر.

العلاج:

الحل يقع بدرجة كبيرة على المرأة فالزوجة المتعاطفة الحنونة الوفية بإمكانها أن تساعد زوجها مساعدة كبيرة في علاج هذه المشكلة عن طريق التزين والتعطر وسلوك المسالك المثيرة أمامه، وقبل كل ذلك عليها أن تشعره بحبها ورغبتها القوية فيه، وأن تبث الثقة بالمغازلة والمداعبة، ومخاطبة روح الرجولة فيه.ثم إن الرجل نفسه عليه أن يثير خياله، ويملؤه بالأفكار التي تجعل الجنس مسيطرًا على كل تفكيره في هذه اللحظة، فيتخيل العملية الجنسية، ويتخيل الأوضاع التي يمكن أن توقظ فيه الإثارة الكامنة.

ثالثًا: نقص الترطيب في المهبل:

يحدث نقص الترطيب عندما لا تفرز المرأة الإفرازات المهبلية التي تلين الطريق الذي يلج فيه العضو الذكري.ومن ثم يكون الإيلاج



صعبا، فيضغط على العضو الذكري ويسبب احتكاك أكبر وتهيج أكثر فيقذف بسرعة.

العلاج:

كثرة المداعبة قبل الإيلاج حتى تفرز المرأة إفرازات أكثر وإن لم تفلح هذه الطريقة فالحل هو اللجوء إلى المرطبات والملينات الطبية فقط وليست الكيماوية وهي تتوافر بكثرة في الصيدليات.

رابعًا :الطريقة الخطأ:

ربما تكون الطريقة التي يسلكها بعض الرجال هي المسئولة عن سرعة قذفهم، وغالبًا يكون هذا الخطأ هو في استعجالهم، فتجدهم يريدون الانتهاء بأسرع ما يمكن ولا يخطر ببالهم شيء سوى إتباع أقصر طريق بين الرغبة والوصول إلى الذروة.

العلاج:

لا داعي للسرعة في الإيلاج ولا داعي للحركات العنيفة بعد الإيلاج مباشرة، بل أن على الزوج أن يمهد بالمداعبة الخارجية قبل الإيلاج، وعليه بعد الإيلاج أن ينتظر ساكنًا بعض الوقت دون تحريك العضو وهنا سيلاحظ الزوج أن شعوره بالقذف سيقل تدريجيًا، خاصة إذا تحكم بعقله وشغله ببعض الأمور غير الجنسية مع أن هذا يكون

صعب في البداية، وعندما يبدأ الشعور بعدم الرغبة في القذف يبدأ بتحريك عضوه ببطء ويكرر نفس العملية السابقة وعلى الزوجة نفسها أن تكون متفهمة لما يحدث وتبادله حركاته بحركات لها نفس الإيقاع في البطء أو التوقف للحظات أو المداعبة.

طرق أخرى لعلاج سرعة القذف:

أولًا : معرفة السبب الطبي أو النفسي وعلاجه.

ثانيًا : تغيير وضعية الجماع إلى وضعية الفارسة للزوجة (الزوج يصبح سلبيًا في العلاقة).

ثالثًا : شغل الذهن عن طريق التفكير في أشياء أخرى بعيدًا عن الجنس أو العد العكسي من ١٠٠ – ٩٩...97 – 98 –

رابعًا : استعمال كريمات مخدرة موضعيًّا على القضيب التي تسبب بعض التخدر للقضيب مما يؤخر زمن القذف.

خامسًا :استخدام بعض المركبات من الطب الشعبي المفيدة مثل:

شرش الزلوع والجنسنج وغيرها من المركبات الموجودة لدى محلات العطارة، كما أن هناك مركبات لدى محلات الأغذية والمقويات الخاصة بالرياضيين مثل (G.N.C) وتتميز هذه المركبات بأنها تزيد من الكفاءة الجنسية وهي مكونات طبيعية وليس لها أعراض جانبية.



سادسًا :استخدام بعض الأدوية الكيميائية مثل: مضادات الاكتئاب.

سابعًا: إذا كنت لا تهوى الأدوية استخدم طريقة ماسترز وجونسن وهي طريقة تحتاج لصبر ووقت.

ملخص العملية:

تتلخص العلمية في تدريب المخ والأعصاب على التوقف عن القذف، وإطالة مدة الجماع بشكل ميكانيكي، إن لحظة القذف هي اللحظة القصوى التي تصل فيها الطاقة الجنسية ذروتها ولا يستطيع مخ الذكر عندها مواصلة الإثارة الجنسية مما يجبره على إعطاء الأوامر إلى غدد البروستاتا والحويصلات المنوية لبدء عملية إفراز السائل عن طريق دفعات قوية متواصلة.. حتى إذا خرج هذا السائل فإن الطاقة الجنسية تتفرغ ويبدأ الجسم والأعصاب بالارتخاء وأخذ الراحة.. ولا يمكن معاودة هذه العملية مباشرة.. بل لا بد من فترة ليعود الجسم لحالته الطبيعية قبل هذه العملية.. وقد لا يستطيع كثير من الرجال معاودة الكرة إلا بعد مضي نصف ساعة أو أكثر.. بناءً على ما سبق.. نرى أن سبب سرعة القذف الرئيسي هو نفسي عصبي بالدرجة الأولى.. حيث نجد أن الشباب الحديث الزواج الذين لم يعتادوا على هذه الإثارة.. تجد المخ والأعصاب عندهم حساسين كثيرًا للإثارة الجنسية..



ولا يطيق الجهاز الجنسي عندهم هذه الطاقة العظمى لفترات طويلة مما يحدو بالمخ سرعة إعطاء الأوامر للجهاز الجنسي لوقف هذه العملية(الصعبة) فورًا عن طريق الانتهاء منها بالقذف السريع والفوري.

وعلاج سرعة القذف طبقًا لطريقة ماستر وجونسون يعتمد على تقنية«الضغط» أو«العصر»، وفيها تقوم الزوجة بمساعدة الزوج على الانتصاب، وعندما يهم بالقذف تقوم بضغط القضيب تحت حافة الحشفة لمدة ثلاث أو أربع ثوانٍ، وهي مدة كافية حتى لا يحدث القذف، ويتكرر الأمر عدة مرات دون إيلاج، ثم مع الإيلاج طبقًا لتدريج منتظم يصل بعده الزوجان إلى القدرة على التحكم في القذف لمدة تتراوح بين ١٥ – ٢٠ دقيقة.

وهذه الطريقة تتلخص في الآتي:

أولًا :يستحسن أن تبدأ ممارسة الجنس في ظروف هادئة بدون إثارة مسبقة.

ثانيًا :تبدأ في ممارسة الجنس بطريقة عادية حتى تصل إلى أن تكون على وشك القذف فتخرج القضيب وتجعل شريكتك تمسك به بشدة حتى تمنع القذف.

ثالثًا: بعد أن تتمالك أعصابك تعود مرة أخرى لممارسة الجنس وتكرر نفس الخطوات حتى خمس مرات ثم بعد ذلك تنهي العملية الجنسية.

تتبع هذه الطريقة لمدة أسبوعان بعد الأسبوعان تزيد عدد المرات إلى عشر مرات، بعد أسبوعان تزيد العدد إلى ١٥ مرة وهكذا حتى تشعر بالتحسن.

إن هذه العملية تحتاج إلى فترة من الوقت لأنها طريقة تدريبية بحتة.. لكنها موثقة.. وقد أدت إلى نتائج باهرة عند ٩٥ ٪ من الذين أجريت عليهم التجارب في معهد ماسترز وجونسون للعلاج الجنسي.. وبعد فترة من التدريب فإن الرجل يصبح لديه القدرة على التحكم في نفسه ويصبح يقذف فقط عندما يشعر أن زوجته قد وصلت معه إلى الذروة.

وخلاصة النصائح كلها:

١- لا تتسرع ولا تتعجل.

٢- يتم الإيلاج ببطء وعناية وحذر.

٣- التوقف عن حركة العضو بعد الإيلاج مباشرة.

4- التحكم العقلي بالتفكير في موضوع آخر أثناء الجماع.

٥- التدرج في بدء حركات العضو.

٦- التدرج في المشاركة في الحركة بين الزوجين.

وبالتدريج سيجد الرجل أن أصبح يتحكم في توقيت القذف وفي إطالة المدة، ويجب عليه ألا ييأس فإذا فشل في هذه المرة فسيكون أكثر توفيقًا في المرة القادمة.أما إذا شعر أنه يقذف في كل مرة قبل الأوان فهناك طريقة أخرى، ويمكن استخدامها حتى للرجال الذين لا يشكون من سرعة القذف، وهو أن يحاول محاولته الثانية بنفس الليلة بعد أخذ حمام وأكلة دسمة، وسيجد أن المدة طالت معه أكثر وقد تصل الزوجة معه إلى ذروتها في اللقاء الثاني أكثر من مرة وهنا سيشعر الزوج بفحولة كاملة ورجولة متجددة.



هل هذا سرعة قذف

من مصر أرسل مادو ٢٥ سنة يقول:

أولًا في بداية بلوغي كنت أحس أني طبيعي وكنت أمارس العادة السرية كمعظم المراهقين ولكن في سن ١٥ بدأت أشعر أن خصيتي اليسرى تصغر.. ولكن لم أخبر أحدًا حرجًا.. ثم بدأت أشعر أن الخصية اليمنى تصغر هي الأخرى مع اعتقادي أنني في مرحلة يجب أن تكبر فيها أعضائي ولا تصغر، ولكن عكس ذلك كنت أنمو جيدًا وأصبح عندي ذقن وشنب وشعر كثيف في الصدر.

وفي سن ١٦ عند ممارستي في إحدى المرات للعادة السرية لم أشعر بلذة القذف كالسابق بل شعرتها في أول القذف فقط والباقي كأنه مجرد سائل يخرج من عضوي فقط، وكانت في بعض الأحيان حين كنت أتفرج على بعض الأفلام الجنسية وأندمج في المشاهدة يحدث لي قذف بدون أن أحدث احتكاكًا في عضوي.

وفي سن ٢١ جاءت لي الجرأة وذهبت لطبيب أمراض تناسلية وقلت له أني أعتقد أن خصيتي صغيرة فكشف علي وقاس بشيء كالمسطرة وقال لي أنها طبيعية.............ولكنني أظن أنه بقياسه هذا كان يريد أن يتأكد من أنها ليست ضامرة أو الـ minimum scale وقال لي إذا كنت تريد أن تتأكد من سلامتك اعمل فحصًا للسائل المنوي، فذهبت لمعمل تحاليل وعملت التحليل وذهبت به للطبيب وأخبرني



أنني جيد وأستطيع الزواج.. وبعد ذلك ارتبطت بفتاة وخطبتها وأنا الآن في فترة الخطوبة وأنوي الزواج في آخر الصيف إن شاء الله ولكن المشكلة أنني في بعض الأحيان أنفرد بخطيبتي وأداعبها وأقبلها ولكن بمجرد أن يلتصق جسمي بجسمها برغم أننا نكون بكامل ملابسنا، وبالمعنى الأصح عندما يلتصق عضوي بجسمها يحدث لي قذف حتى بدون حدوث انتصاب كامل وتكرر لي هذا الأمر في كل مرة حتى أنه في إحدى المرات التصقت بي فتاة في زحمة مترو الأنفاق، فحدث لي نفس الأمر على الرغم من أنني حين أقوم بالعادة السرية، وهي على فترات متباعدة لا أقذف قبل دقيقتين من الممارسة والاحتكاك، فأنا الآن في حيرة وقلق وأخاف أن أفشل في حياتي الجنسية بعد الزواج على الرغم من حبي لخطيبتي، فهل سيحدث لي هذا القذف السريع في علاقتي معها وأعتمد على أن يحدث لي انتصاب آخر يكون فيه القذف متأخر أم ماذا؟

عزيزي مادو،

يبدو انشغالك الشديد بالجنس من بين سطور رسالتك ويقطر القلق من كل حرف من حروف كلماتك، فبدأت تهتم بحجم الخصية وتتابعها رغم وجود كل الصفات الجنسية الثانوية من ذقن وشعر بالصدر وغيرها، وبدون أن تشعر أدخلت نفسك في دائرة القلق حين حدث في مرة من مرات ممارسة العادة أنك لم تشعر باللذة، ورغم أن هذا شيء طبيعي إلا أنك فسرته بأنه بسبب الخصية رغم عدم وجود

علاقة بينهما مما أوجد ارتباطًا شرطيًا صنعه مخك بين ممارسة العادة وعدم المتعة مما جعلك في كل مرة تفعل فيها العادة تنتظر أن ترى النتيجة التي غالبًا ما تكون سلبية مما يؤكد لك صدق رؤياك.. وظني أن إسرافك في ممارسة العادة جعل هناك التهابًا في البروستاتا أو القنوات المنوية مما جعلك مع أقل إثارة تقذف حتى دون انتصاب، ويبدو أنه بعد الخطوبة ووجود طرف آخر يتبادل معك ممارسة الحب والمشاعر بدأت الأمور تهدأ أو أن الالتهابات اختفت أو أصبحت مزمنة مما جعل القذف يتأخر لمدة دقيقتين، وإن كنت لم تشر إلى وجود المتعة أم لا؟

عمومًا ليس المهم في الجنس الوقت الذي تقضيه في الممارسة بقدر ما هو مهم أن تسأل: هل حدث شعور بالانتشاء والمتعة أم لا؟

ونصيحتي لك أولًا أن تتأكد من عدم وجود التهابات تناسلية أو في غدة البروستاتا عن طريق العرض على طبيب تناسلية لديه وقت لشرح الحالة له لأن الأول اهتم بالإنجاب أكثر من اهتمامه بمشكلتك.

ثانيًا: الدخول على الموقع في رد سابق لي عن مشكلة القذف المبكر وكيف نتعامل معه.

ثالثًا: البحث في أفكارك عن مصادر القلق في حياتك، وما هي خلفيتك الثقافية عن الحياة الجنسية ودور الزوجين فيها ويوجد موضوع لي في هذا يسمي ليلة العمر يتحدث عن المخاوف المرتبطة بالجنس.

رابعًا: أن تهتم بتغذيتك وأن تمارس الرياضة بانتظام وهي من المساعدات القوية في حالات القلق.

القذف المبكر يعرف بعد الزواج لا قبله

أرسل أحمد ٢٣ سنة من مصر يقول السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أرجو أن أجد حلًا أو ردًا شافيًا عندكم وأنتم فعلًا موقع رائع مشكلتي هي سرعة القذف الناتجة عن زيادة حساسية مجرى البول للأسف أنني أمارس العادة السرية من ١٢ سنة، ولقد أدى هذا إلى زيادة حساسية مجري البول وسرعة القذف عندي، أتمنى منكم أن أجد ردًا، عندكم وأتمنى أن كل من يقرأ رسالتي يتعلم منها من السادة القراء، و يتوقف عن هذه العادة لكي يعيش حياته المستقبلية بشكل سعيد.

الأخ الكريم:

أهلًا ومرحبًا بك صديقًا لموقعكم مجانين.. وفي البداية أود أن أشكرك لحرصك على أن يستفيد الغير من تجربتك، وعسى الله أن ينفع الجميع دومًا بخلاصة تجارب البشر الموجودة على هذه الصفحات.

من بياناتك يبدو أنك غير متزوج...وعليه فإن تشخيصك لحالتك بأنك تعاني من القذف السريع قد جاء على خلفية ما يحدث لك أثناء ممارسة الاستمناء.. والأمر يختلف كثيرًا عن الممارسة مع الزوجة.. حيث كررنا مرارًا وتكرارًا أن التسمية العلمية هي القذف المبكر فالعبرة ليست بالدقائق والثواني التي تمر حتى حدوث القذف ولكن المقصود بالقذف المبكر هو حدوث القذف في كل الأحوال أو معظمها قبل أن يرتوي طرفي العلاقة.. وعموما علاج هذه الحالة يستلزم المواظبة على بعض التمرينات التي وصفناها من قبل في كثير من المشكلات.



أطلبه فيتحجج بالأولاد

أرسلت حبيبة ٣٥ سنة من مصر:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أشكركم مقدمًا على سعة صدركم وتفهمكم، وأتمنى أن أجد الحل عندكم بإذن الله.أنا زوجة من ١١ سنة، تزوجت في سن مبكرة عن باقي أصدقائي وعائلتي بعد التخرج مباشرة من زوجي.كان عريسًا مناسبًا من وجهة نظر والدي؛ حيث أهله من أصدقاء العائلة، وكان الفارق بيننا ليس كبيرًا (8سنوات) وظروفه المادية جيدة، ولإحساسي بأنه لقي قبول والدي فقبلته. استطاع أن يحببني فيه بسرعة وتزوجنا بعد ٦ شهور فقط.

لم نكن أنا وزوجي ملتزمين في بداية زواجنا، وكنا نشاهد الأفلام المخلة معًا، وأعترف أنني لم أكن أرى ضررًا في مشاهدتها، بل بالعكس هي مادة تعليمية؛ لأعرف كيف أمتع زوجي لأنني لم أكن أعرف أي شيء عن هذا الموضوع، كما أن زوجي يثار بعدها ونمارس الغرام.

تأخر الحمل واكتشفنا وجود مشاكل وتم علاجي خطأ، وطالت المدة وأصبح زوجي في أقل من سنتين لا يشتهيني، وأصبح ما كنت أوافق عليه في الماضي من مشاهدة الأفلام نقمة، حيث أصبح يمارس العادة السرية وأوقات لا يخفيها ظنًا منه أنني لا أفهم.



ولا أنكر أن أوقاتنا معًا نكون فيها في غاية الانسجام ولكن الفترات الزمنية بينها تباعدت، وكثرت الإحباطات من تأخر الحمل، وكثرت فترات البعد، واضطررت على استحياء أن أطالبه بحقي بدلال ومررت بمشاكل وحدثت المعجزة وحملت وأنجبت توأم هم زهرة حياتي الآن.

وتوقعت أن تنتهي مشاكلي العاطفية مع زوجي فلا مجال للإحباطات النفسية، واكتملت سعادتنا بما أعطانا الله من خيره، إلا أنني لاحظت بعده عني وكأنه وجد الحجة للبعد عني فانفصل في غرفة أخرى، حتى يعرف أن ينام ويذهب إلى عمله في الصباح نشيطًا. بدأ في اتهامي بالتقصير في حق الأولاد عندما أطلب العلاقة الحميمة وأن الأولاد في حاجة إليّ الآن والعمر أمامنا.. إلخ.

لقد صدمت صدمة عمري وأنا الآن في مفترق الطرق حيث كثرت عصبيتي من جرحه لكرامتي وهدمه لأنوثتي ورفضه لي، ولا أنكر مقدار الألم الذي أشعر به تجاهه على الرغم من حبي الشديد له، وأتمسك بأولادي وأدعو الله أن يضع أمامي الحل.

لم أدخر وسعًا، فبعد مرضه بالضغط من سنة يأخذ نصف حبة كونكور في اليوم، وجدتني أذهب إلى الانترنت وأبحث عن حالته وأبكي لأنه لا يحاول جاهدًا أن يعالج نفسه، أو حتى يجلس ليتحدث

معي ويخبرني في طريقة الحياة معه.. أخاف ألا أستطيع أن أعيش بهذا الشكل، بالبعد عنه أرحم من النار التي تكويني بجانبه ولكن لا أستطيع البعد عنه وعن عائلتي.

أنا أحبه، ومازلت أحبه وأتمنى أن أجد الحل عندكم لأعيش سعيدة، هل تنصحنا بزيارة طبيب نفسي أو التحدث معه بصراحة عما يجيش في صدري؟ وهل الفياجرا وغيرها تساعد في زيادة رغبته؟ علمًا أنني تحدثت معه مرة سابقًا وحدثت مشكلة كبيرة اتهمني فيها بسوء الأدب وأنني أتهمه بالنقص وأنه ليس برجل.. وأشياء أخرى من هذا القبيل.

ملحوظة :زوجي يعاني من البدانة وقام بعمل عملية تدبيس وفشلت لأنه بعد نزول وزنه رجع ثانية مثل الأول.

أختي العزيزة؛

أهلًا ومرحبًا بك على مجانين، وهداك الله وزوجك إلى كل خير، تشيرين من طرف خفي إلى أن زوجك يعاني من مشكلات جنسية حيث أشرت في البداية لنفوره من العلاقة الزوجية لقلة رغبته فيك حيث أنه يقوم بعمل العادة السرية للتخلص من إثارته ولا أعلم سببًا لذلك حيث تقولين أنه يجامعك على فترات بعيدة فلماذا العادة وأنت

موجودة؟ وبعدها تم التلميح بأنه يعاني من ضعف الانتصاب أو قلة الرغبة وحاولت أن تشيري إلى بدانته وأنها قد تكون سببًا؟

وبالتالي هناك فجوة في رسالتك وتعالي نناقشها من البداية، زوجك يكبرك بـ (٨ سنوات) أي أنه في بداية الأربعينيات من العمر، ويعاني من السمنة ومرض ارتفاع ضغط الدم، وكان يمارس علاقته بك بانتظام لكن بعد مشاهدة أفلام جنسية فهل كانت رغبته الجنسية أصلًا ضعيفة من بداية الزواج؟ وكان يستعين بالأفلام لتقويتها، أم أنه يعاني من ضعف انتصاب بسبب السمنة أو غيرها ويستعين بالفيلم لذلك؟ أم أنها مشكلة عاطفية (خلل في التواصل الإنساني بينكما) وأن النفور الجنسي تعبير عن هذا النفور العاطفي؟.

عزيزتي؛

تحديد المشكلة يُسهل كثيرًا في الوصول إلى أسبابها العميقة وبالتالي يصل بنا إلى وضع بدائل وحلول؛ لأنها لو كانت مشكلة جنسية فقط سيتجه العلاج إلى معرفة السبب(فقدان الرغبة، أم ضعف الانتصاب) وبالتالي يمكن هنا أن تكتفي بالعلاج الدوائي مع بعض إرشادات نفسية لتحسين التواصل الجنسي بينكما، بينما إذا كانت مشكلة إنسانية في المقام الأول، فهنا قد تحتاج إلى جلسات علاج نفسي زواجي لتحسين التواصل وتقريب وجهات النظر والوصول إلى رؤية مشتركة للعلاقة،



فأدعوك إلى الحديث برفق ولين مع زوجك لتحديد المشكلة دون اتهامات مسبقة بل بطريقة ودودة دون تلميحات تجعله يعاند ويتهمك بسوء الأدب كما أسلفت، عندما شعر أنك تتهمينه في رجولته دون أن تقصدي.

سيدتي ليس المهم ماذا نقول بل كيف نقول(أحيانا نخاف على أحبابنا فنقذف في وجوههم الزلط دون قصد) استخدمي دهاء الأنثى في صياغة كلماتك، وأوصلي لزوجك خوفك عليه ورغبتك فيه وحبك له، وفقك الله، وساعدك الله.



الفصل الخامس

شاذ بس نفسي أتعالج

الهوية الجنسية

أرسل منير من مصر يقول:

أنا شاب عندي ٢١ سنة طالب في كلية علمية من كليات القمة، مشكلتي أن عندي اضطراب هوية جنسية أنا عرفت كده بعد ما قرأت كتاب بيتكلم عن الأمراض النفسية من كام شهر بس وهشرح لك كل حاجة بالتفصيل، طفولتي مش فاكر منها كتير غير أني عمري ما كنت زي باقي الأولاد كنت دايمًا هادي مش بتكلم خجول جدًا مش بحب ألعب مع باقي الأولاد ولا بحب لعبهم وما كنش لي أصدقاء لعبتي المفضلة كانت العروسة وطبعًا بابا ما كنش بيشتريلي عرايس عشان كده كنت بستنى لما نزور قرايبنا وألعب مع بناتهم بعرايسهم، كنت كمان بحب ألبس جزم ماما وأحط الفوطة على رأسي كأنها شعر أو ألفها على وسطي كأنها جيبة.

ماما شافتني مرة بس ما اهتمتش قالت لعب عيال، وأنا في ابتدائي حبيت زميلي طبعًا وقتها ماكنتش أعرف كده وكنت فاكر إنه عادي، وفي الإعدادي بلغت وازدادت المشاعر جوايا وبرضه ماكنتش أعرف إن ده حاجة مش طبيعية ماكنتش أعرف حاجة البلوغ والجنس



ماحدش في البيت كلمني، وأنا اتكسفت أسأل وما كنش ليا أصحاب أعرف منهم تصور كنت بحتلم وأنا ما عرفش إيه ده طبعًا مشاعري كانت ناحية الأولاد كنت بحبهم زي أي بنت ما تحب ولد المهم بدأت أعرف شوية حاجات الفطرة والتخمين وخصوصًا من التلفزيون وكنت زي ما أنا ولد خجول جدًّا لدرجة إني كنت بتكسف أشتري حاجة من أي محل، هادى مابتكلمش كنت في نظر الناس ولد مؤدب أوي أخلاقي زي البنات.

وفي ثانوي ما فيش حاجة تغيرت بس بدأت أفهم أكتر وكنت بحب زميلي وكل ده وأنا ما عرفش إني مش طبيعي ولد خجول كنت ما ليش أصحاب وفي الجامعة كان ليا صاحب واحد كنت بسأله عن كل حاجة من غير ما يعرف إني بتكلم عن نفسي ومنه عرفت إن الراجل الطبيعي يفكر في بنت وفي أمور الجنس مع البنات وأنا عمري ما بصيت على بنت وحسيت بحاجة حتى لو لابسة حاجة عريانة بالعكس كانت مشاعري ناحية الرجال حاولت كتير إني أفكر في البنات زي صاحبي ماقدرتش والموضوع بقى خطير.

بعد النت ما دخل من كام شهر لأني بدأت أدور على ناس زيي وللأسف لقيت كتير مستعدين لإقامة علاقة مع ولد بس مش زيي



وعرفت ساعتها ليه الكتاب فصل بين مريض الهوية الجنسية واللوطي سيدي أنا بتعذب أنا مش عاوز أغضب ربنا.

وعشان أكون صريح أنا كنت هقابل واحد منهم بس ربنا نجدني قبل ما أرتكب الذنب أنا مش عاوز بس الشيطان شاطر وأنا مش قادر أمنع نفسي أنا الحمد لله لحد دلوقتي ما حصلش حاجة بس خايف أضعف وساعتها مش هسامح نفسي أبدًا أرجوك أنا عايز حل مع العلم إني مش معايا فلوس لطبيب نفسي، ولا أعرف أي طبيب نفسي، وكمان مش هقدر أقول لبابا إنه يوديني لدكتور نفسي أنا مش عاوز حد يعرف خالص أنت عارف حساسية موضوع زي ده أنا عايز حد يساعدني يأخذ بيدي، ويلاقي حل لمشكلتي أرجوكم أتوسل إليكم ساعدوني أنا بموت في اليوم ألف مرة بسبب إني حاسس إني هفضل طول عمري كده أنقذوا شاب قبل ما أغضب ربي، أقسم لك إني عمري ما فكرت في حد إني يعنى بنام معاه أو حاجة كل اللي كنت بفكر فيه إني بحبه ويحبني بس مش أكتر أنا أتمنى أن تفاصيل المشكلة تفضل سر يعني ماتتنشرش عشان أنا خايف حد يعرفني وشكرًا وأرجو إخفاء بياناتي الخاصة وخصوصا الإيميل.

عزيزي المعذب منذ زمن طويل

تعاني عزيزي منذ طفولتك، وتحملت معاناتك في صمت شديد، وتحوصل حول الذات ومحاولة معرفة ما تجهله، حتى وصلت إليه صدفة من خلال المطالعة، فاستطعت الوصول إلى ما أسميه الاستبصار العقلي(معرفة نوع الاضطراب)، ثم توقفت دون الدخول إلى المرحلة الثانية، وهي كيف تساعد نفسك في العلاج؟أخي ما تعانيه اضطراب (مرض) وأنت لا ذنب لك في حدوثه أو استمراره، فلماذا تخشى الأهل أو الأصدقاء كأنك سعيد بمشكلتك وتريد لها الاستمرار؟

أنت ترسل صرخة للآباء والأمهات بأن يزداد تركيزهم قليلًا، ولا ينصاعوا لقوالب التفكير الجامدة والنتائج المسبقة كما حدث في حالتك(اللعب بمتعلقات الإناث) وإجابة والدتك بأنه لعب عيال مما أخر تشخيصك الذي ظهر في الطفولة.

ثم أطلقت الصرخة الثانية أثناء المراهقة(لم يجلس معك أحد ولم يحاول أن يساعدك في معرفة العلامات الثانوية الجنسية) مما أخر التشخيص للمرة الثانية، لذا سأختلف معك في عدم نشر رسالتك، بل أطلب من المسئولين عن الموقع بنشرها مع الاحتفاظ بسرية معلوماتك، فأنت تقدم برسالتك خدمة لكل زملائك الذين لا يعرفون ما هم فيه وقد توقعهم الأقدار فيما حماك الله منها، وقد تشجعك وغيرك على



التوجه نحو العلاج، وعدم الإحساس بالذنب والوصمة كأنكم مذنبون في حق المجتمع، وأنتم مجني عليكم، ويجب أن نقدم لكم جميعا الاعتذار لأننا تركناكم تتخبطون دون أن نقدم لكم يد المساعدة، سأصرخ معك لوزير التعليم(أين أخصائيوك في المدارس)، ولوزير الأوقاف(أين دعاتك)، ولوزير الإعلام(أين توعيتك)، وللآباء والأمهات(أين دوركم)؟

عزيزي أستأذنك في القيام بدوري المجتمعي، وهو ما أملكه وهو التوعية، بجانب دعوتك إلى زيارتنا بطب الأزهر لمساعدتك في العلاج. فتعال نتحدث عن هذا الاضطراب أولًا:

- اضطراب الهوية الجنسية (Gender identity disorder) ، وهو اضطراب يبدأ في الظهور عادة في مرحلة الطفولة المبكرة(ودائمًا قبل البلوغ بمدة طويلة)، ويتميز بنفور شديد بشأن الجنس الفعلي، مع رغبة أو إصرار على الانتماء للجنس الآخر، ويكون هناك انشغال دائم بملابس أو نشاطات الجنس الآخر أو كليهما مع رفض للجنس الفعلي.

لا توجد دراسات في مصر أو الدول العربية(على حد علمي) أعطت هذا الأمر الاهتمام الذي يستحقه، وتشخيص اضطراب الهوية الجنسية في الطفولة يقتضي وجود اضطراب في الإحساس الطبيعي بالذكورة أو الأنوثة(بالرغم من عدم وجود أسباب عضوية لذلك)، أما

مجرد السلوك الصبياني بين البنات أو السلوك «البناتي» بين الأولاد فليس كافيًا.

والسمة التشخيصية الأساسية هي رغبة عامة ودائمة عند الطفل للتحول إلى الجنس المقابل للجنس الفعلي(أو الإصرار على الانتماء إلى الجنس المقابل)، بالإضافة إلى رفض شديد لسلوك أو صفات أو ملابس الجنس الفعلي أو لهما جميعًا، وتظهر هذه الحالة أول ما تظهر بشكل نموذجي، أثناء سنوات ما قبل المدرسة.

ولاستخدام هذا التشخيص يجب أن تكون الحالة قد أصبحت جلية قبل الدخول في مرحلة البلوغ، وفي الجنسين قد يكون هناك رفض للأجزاء التشريحية الخاصة بالجنس الفعلي، ولكن هذه ظاهرة غير شائعة ولعلها نادرة.

والأطفال المصابون باضطراب الهوية الجنسية ينكرون وبشكل متميز أن هذا الاضطراب يسبب لهم أي إزعاج، وذلك على الرغم من احتمال ضيقهم بالاصطدام مع ما تتوقعه عائلاتهم أو أقرانهم منهم، وبالسخرية أو الرفض الذي قد يتعرضون له.

وما يعرف عن هذه الحالات أكثر في البنين منه في البنات، والنمط النموذجي هو أن يبدأ الأولاد من الذكور منذ سنوات ما قبل المدرسة بالانشغال بأنواع من اللعب والأنشطة الأخرى التي تمارسها الإناث



بشكل نمطي ومتكرر، وكثيرًا ما يكون هناك تفضيل لارتداء ملابس الفتيات أو النساء، وقد تكون لديهم رغبة شديدة في المشاركة في ألعاب وهوايات الفتيات، ولعبتهم المفضلة هي غالبًا«العروسة»، كذلك فإن رفاق اللعب المفضلين يكونون عادة من الفتيات، ويبدأ النبذ الاجتماعي عادة أثناء سنوات الدراسة الأولى ويصل إلى ذروته غالبًا في مرحلة الطفولة المتوسطة في شكل سخرية مهينة من الأولاد الآخرين، وقد يقل السلوك الأنثوي كثيرًا أثناء بدايات المراهقة، مثلما قد يقل السلوك الذكوري في البنات أيضًا مع البلوغ، ولكن قليلًا جدًّا منهم يبدون تحولًا جنسيًّا بعد البلوغ أو في مرحلة الشباب.

حينما يكبر هؤلاء الأطفال وقد صاحبهم هذا الاضطراب، فإنه قد يتحول إلى نوع من أنواع الانحرافات الجنسية :

-اضطراب التوثين المتحول الزي Transvestic fetishism : وهم من يلبس ملابس الجنس الآخر ولو سرًّا ويستثار جنسيًّا عند فعل ذلك وقد يمارس العادة السرية حينها.

-اضطراب الجنسية المثلية Homosexuals :وهم من يمارسون الجنس في دور الجنس الآخر.

-اضطراب التحول الجنسي Transsexual :وهذه الفئة من لا ترضى بغير تغيير الجنس وقد تسعى لذلك من خلال العيادات



المختصة في الغدد واستخدام الهرمون، أو من خلال عيادات الجراحة لإزالة الأعضاء التناسلية وتغيير الجنس.

ليس هناك أسباب محددة لاضطراب الهوية الجنسية بقدر ما هي عوامل مساعدة أو مهيأة منها :

(١) تشجيع الوالدين أو صمتهم أو حتى عدم اكتراثهم بسلوكيات الطفل الجنسية مما يؤدي إلى وصول رسالة للطفل مباركتهم لهذا الدور ورضاهم عنه حتى يتمكن ويتأصل فيه شعور الانتماء للجنس الآخر.

(٢) غياب المثل الجيد لمظاهر الرجولة أو الأنوثة حتى يجعله يتعلم ولو نظريًا ما يفعله ويشعر به الذكور أو الإناث في شتى المواقف والأحوال وتغرس فيه المشاعر المرتبطة بجنسه.

وتقول النظريات التحليلية أن توحد الطفل مع والده من الجنس الآخر قد يؤثر في ميوله وتكوين هويته.فالولد اللصيق بأمه بشكل كبير وقد ينمو ليصبح أنثوي الهوية أو الميول والعكس بالنسبة للأنثى.

(٣) الأذى الجسدي أو الجنسي الذي يقع على الطفل في سن مبكرة قد يجعله يحلم باختفاء هذا الأذى وزواله لو تحول للجنس الآخر مما يؤثر على تطور هويته.

(٤) وجود ملامح أنثوية لدى الأطفال الذكور قد يجلب لهم التعليقات والتحرشات التي تؤدي لانحراف هويتهم وكذلك مظاهر الخشونة بالنسبة للإناث.

العلاج :الوقاية تغني عن العلاج.

(١) الوقاية تأتي بممارسة الوالدين لدورهما الحقيقي في التوجيه والتصحيح وتوفير القدوة الجيدة للطفل في السلوك الاجتماعي المناسب للذكور عامة والممارسات الجنسية خاصة. ولا بد للوالدين من الاهتمام بما يقوله الطفل في هذه الموضوعات وما يعلق به الأقارب تجاه أطفالهم.

(٢) العمل على غرس النمط السلوكي المقبول اجتماعيًا وتشجيع السلوك المطابق للجنس وذلك بالممارسة الفعلية من خلال الاشتراك بالأنشطة المناسبة للأطفال جماعيًا أو مع الوالد أو الوالدة.

(٣) إظهار الرفض لأي مظهر قد يكون من مظاهر الانحراف للعمل على كبحه في سن مبكرة قبل أن يتأصل ويصعب التخلص منه.

(٤) زيارة الطبيب النفسي في مثل هذه الحالات وبالذات في السن المبكرة جدًا قد يفيد في اكتشاف بعض الاختلالات الهرمونية أو الخلقية التي قد يكون في إصلاحها إنقاذًا للطفل من هذه المشكلة.

(٥) تنمية الوازع الديني لدى الأطفال وزرع مراقبة الله تعالى في



السر والعلانية لا تخويفًا فقط بل ترغيبًا في ما عند الله وحبًا لله ورسوله، لأن الطفل عندما يخاف فقط من الرقيب فسيفعل ما يشاء عند غياب الرقيب.

وفي النهاية أنصحك بالتوجه إلى الطبيب من فورك، كما أنصحك بقراءة العديد من الروابط على المواقع المتصلة بمشكلتك.

وبعد شهر أرسل يقول:

أنا يا سيدي المعذب الشاب الذي يعاني اضطراب هوية جنسية، أنا أشكرك جدًّا يا سيدي على محاولتك لرفع روحي المعنوية، لقد نصحتني بالذهاب لطبيب نفسي، وأنا أريد ذلك، ولكني لا أعرف كيف فلازال خجلي يسيطر علي كما أني لا أمتلك مالًا لذلك، لقد نصحتني بإخبار أهلي وبأني أتمنى استمرار مرضي، وسعيد به وهذا ظلم لي فأنا لا أستطيع فعل ذلك لابد وأن حضرتك تعرف تأثير خبر كهذا على مجتمع شرقي مثل مصر، وبالذات على والدي ووالدتي لن ينظروا الي على إني مريض، بل سأصبح مثل العدوى التي يخشى الجميع الاقتراب منها لن يرحمني أحد، بل وسيرميني بعضهم بالكفر أو الشذوذ وسأصبح عبرة لمن يعتبر، كما أنهم في منزلي لا يعترفون بأنه مرض لقد نسيت أن أخبرك إني وأنا في المرحلة الإعدادية أخبرت أمي إني أشعر مثل الفتيات وأريد أن أكون مثلهم ولن تتخيل ماذا كان الرد لقد

أخبرتني أني أتوهم ذلك وأن شكلي الخارجي رجل وذلك لأني عندي شعر في جسمي وأنهت المناقشة، أتمنى أن أكون أعطيت حضرتك فكرة عن ظروفي، إخبار أهلي سيشكل ضغطًا نفسيًا، ولن أتمكن من اتخاذ قراري بحرية فأول كلمة سيقولوها شكلك إيه هيبقى قدام أصحابك وقرايبنا والناس.

أتمنى أن تجد لي حلًا دون إخبار أهلي أنا لا أعرف أطباء ولا أستطيع أن أسأل أحدًا ولا أملك ثمن الكشف أو حتى العلاج إذا وجد وأتمنى أن تكون قدرت موقفي تجاه عدم إخبار أحد وإبقاء الأمر سرًا حتى أتخذ قراري، بلا ضغوط سيدي لقد أحييت الأمل في قلبي بأني قد أجد حلا وأتوسل لك ألا تقتله مرة أخرى أنا أموت في اليوم مائة مرة كلما تذكرت ما أنا فيه.

أرجوك أرشدني إلى الطريق وأريد أن أعرف متى تكون عمليات تحويل الجنس علاجًا ضروريًا لمرضى اضطراب الهوية الجنسية، في النهاية شكرًا لاهتمامكم بمشكلتي وأطلب ثانية إخفاء رسائلي.

عزيزي المعذب

شكرًا لله عز وجل أن قدرنا على المساعدة في رفع المعاناة عن كاهلك ولو بنسبة ضئيلة، عندما وصلتني رسالتك الثانية عدت إلى رسالتك الأولى وردي عليها فوجدت أنني دعوتك إلى الحضور إلى

قسم الطب النفسي بطب الأزهر وهذا لن يكلفك قرشًا واحدًا، كما لن يثقل كاهلك بمعرفة أسرتك وأهلك بمشكلتك على الأقل في الفترة الحالية والأولى من العلاج، وبالتالي أعتقد أنني قد أزلت جانبًا كبيرًا من عوائق علاجك، ويمكنك الحضور إليّ أو الاتصال بي من خلال رقم تليفوني على الموقع لتحديد موعد مناسب لحضورك وتحديد خطة علاجك التي أتعشم أن يوفقني الله في الإشراف عليها.

وخطة العلاج قد نحتاج فيها إلى أدوية، وهذه سنقوم بتوفيرها لك من المستشفى مجانًا أيضًا، أما عن عمليات تحويل الجنس فحسب معلوماتي القانونية وأرجو أن أكون مصيبًا تحتاج إلى شهادة من طبيب نفسي يشرح فيها مدة علاجك والتقنيات التي تتبعها والتي فشلت في تغيير اتجاهك نحو هويتك الجنسية ومدة العلاج هنا تصل إلى ثلاث سنوات بمراحلها المختلفة، كما أعتقد أنها مجرمة قانونًا في مصر وبالتالي لا تتم داخل مصر بل في الخارج.

هذه معلوماتي عن ذلك وأعتقد بإذن الله أنك لن تحتاج إلى هذا، ولكن ابدأ من فورك العلاج واستعن بالصبر والصلاة والله يسدد خطاك.

هوية جنسية بس حريمي

أرسلت سارة ١٧ سنة من مصر تقول:

أنا بنت عمري ١٧ مشكلتي أنني منذ صغري كنت دائمًا ألعب مع الأولاد بالرغم أن لدي أخوات وأخ واحد ولكني كنت أحب اللعب معه ومع أولاد عمي، وكنت ألعب الألعاب الخشنة أعشق كرة القدم، وكنت ألعب مصارعة معهم أيضًا، ولا أحب ألعاب الفتيات وحتى إذا اضطررت للعب مع إخوتي كنا نلعب لعبة الأسرة وكنت أقوم بدور الابن أو الأب، حتى أنني في أحد المرات نمت بالفراش مع أختي التي تكبرني سنًا نمت فوقها وقمت بدور الزوج وعمري وقتها ٧سنين، كنت أحلم بأن أكبر وأصبح لاعب كرة قدم وتصرفاتي منذ صغري صبيانية أحب الشجار والسيطرة وأعشق الرياضة، وألبس البنطلون وأكره التنورة، وكانت أمي أحيانًا ترغمني على لبسها وكنت أتضايق وأكره عمري.

وكبرت وأنا على هذه الحال وقمت بقص شعري وأمي ومن حولي دائمًا يؤنبونني على حالي، وفي أحد الأيام فكرت بالانتحار؛ لأنني لا أستطيع العيش هكذا أشعر بوجود رجل داخلي يحلم بالخروج

ورغبتي دائمًا منذ صغري أن أصبح رجلًا، كنت أدعو ربي دائمًا أن أصبح رجلًا، ولا أبلغ كالفتيات وكنت قبل النوم أحلم بأن أكون رجلًا وأتمنى أن أستيقظ وأجد نفسي صبيًّا، ولكنني كبرت وبلغت طبيعية، ولكن لا أشعر بمشاعر الأنثى، وأكره جسدي وأحاول إخفاء صدري.

وأنا أشعر بأني رجل وأحب الفتيات وأشتهيهن، وأغار من الأولاد، والآن لا أعرف ما الذي أفعله، لا أستطيع العيش أتمنى الموت وأصبحت حزينة جدًّا، ويوميًّا أبكي بحرقة، وحاولت الانتحار كثيرًا ولكن خوفي من الله يردني عن هذا الشيء، والآن فكرت بتحويل جنسي لكي أجرب الحياة وأتذوق السعادة، وأعيش كباقي الناس، لكن لا أعلم ما الذي أفعله هل أقول لأمي عن رغبتي؟؟

أو ما الذي أفعله ساعدوني بليز أحتاج حل وأرجو الرد بسرعة وشكرًا.

الابنة العزيزة: سارة أهلًا وسهلًا بك على مجانين وشكرًا على ثقتك، ليست لدي إضافة غير أن أقول لك ابحثي في خانة التصنيف بصفحة البحث ضمن استشارات مجانين مستخدمة كلمة«الهوية» وستجدين ٢٥ حالة مشابهة وكذلك عدة اقتراحات للتسمية.



جنسية مثلية

أرسل محمد من فلسطين:

أنا شاب عمري ١٦سنة ومشكلتي هي أنني ومنذ كنت صغيرًا أشعر بميل عجيب نحو أصدقائي الذين أعاشرهم وخصوصًا الوسيمين والجميلين منهم، ولكن الأمور تطورت إلى حب وغرام وغيرة وعتاب كما لو كان صديقي بنتًا.. ومشكلتي هي أنني الآن أحب صديقي حبًّا شديدًا ولا أستطيع تركه أو الابتعاد عنه وأشتاق له وأشعر برغبة في ممارسة الجنس معه إنها الحقيقة.. لقد أصبحت أتحين الفرص لأعانقه وأقبله وألمس ذكره هل أنا شاذ؟ هل أنا لوطي؟؟؟

أنا لا أعرف ماذا أفعل.. لم أمارس الجنس من قبل ولا أريد ذلك ولم أتعرض لتحرشات جنسية أبدًا.

أرجوكم ساعدوني فأنا لم أعد أطيق الحياة

عزيزي محمد؛ أهلًا بك على مجانين

في البداية أود أن أسجل إعجابي الشديد بصراحتك، ومواجهة مشكلتك وبحثك لها عن حل، كما أود أن أسأل سؤالًا مهمًا قبل الدخول في تحليل مشكلتك، هل ما تفعله مع صديقك ناتجًا عن رغبة أم تكون مدفوعًا إليه(مجبرًا) نتيجة لفكرة معينة أو غيرها؟



اعتقادي أن الإجابة هي الأولى لكنه سؤال استهلالي لك ولغيرك حتى لا نخلط بين اضطراب الوسواس القهري، واضطراب الجنسية المثلية وهو ما أعتقد أنك تعاني منه. وستجد على الموقع العديد من الردود عليه، لكن لا مانع من الإعادة.

الجنسية المثلية Homosexuality تعني هذه الكلمة الميل الجنسي إلى الجنس المماثل فإن حدث الميل بين الرجال أطلق عليه اللواط، وهو انحراف جنسي يحدث لديهم، وإذا كانت الجنسية المثلية بين النساء أطلق عليه السحاق lesbianism وتعني الكلمة الاشتهاء المماثل بين الجنس الأنثوي، هناك من يقول أن الاسم مشتق من جزيرة لسبوس اليونانية، والتي كانت تعيش فيها الشاعرة سافوا، وقد كانت تمارس علاقات الحب مع مثيلاتها من النساء اليونانيات، هناك من يمارس الجنسية المثلية والغيرية أي يمارس الجنس والحب مع نفس الجنس ومع الجنس المغاير كأن يكون متزوج وإلى جانب ذلك يمارس الرجل اللواط و تمارس المرأة السحاق.

تشتد الجنسية المثلية في سن المراهقة وهي مرحلة عمرية تتصف بالطاقة الجنسية العارمة، وهذه العلاقة ما هي إلا لتصريف تلك الطاقة التي يعاني منها المراهق أو المراهقة.ومن الطبيعي أن تخف شدة تلك الحالات بعد فترة المراهقة أو قد تأتي فرصة الزواج الطبيعي وقد تنتهي

تلك المشكلة وهذا راجع للوضع الجديد مع الزواج.وهناك العديد من النظريات التي تحدثت عن ذلك:

(١) الوراثة

أكد العلماء أهمية العوامل الوراثية في الجنسية المثلية، حيث توصلوا إلى أن التوائم المتماثلة مثليان، وأن حوالي ٤٠٪ من أفراد التوائم المختلفة ينحرفون أيضًا معًا في المثلية.واستندت نتائج هذه الدراسات بالاعتقاد في أن الجنسية المثلية ترجع هنا إلى وجود تركيب صبغي ناقل في الحيوان المنوي أو البويضة، غير أن نتائج الدراسات الحديثة لم تؤكد على ذلك وأرجعت تشابه التوائم في هذا الانحراف سواء المتشابهة منهم أو المختلف إلى التربية. وقد فشلت محاولات كثيرة في فهم الانحراف الجنسي المثلي وخاصة التي ركزت على العوامل العضوية مما أدى إلى تغيير البحث إلى مجال أو عوامل أخرى وهي العوامل النفسية.

(٢) أسباب اجتماعية

هناك ثمة شيء أو ضغط يمارسه المجتمع وأفراده لأي ظاهرة نفسية في بدايتها مما يعرضها للانحراف عن المسار الطبيعي لها.

(أ) الاتجاهات التربوية المريضة داخل الأسرة تدفع الأبناء إلى هذا النوع من الانحراف السلوكي، حيث يبلغ الفتى أو تبلغ الفتاة بشخصية مشوشة متذبذبة في فترة المراهقة ويعاني كبتًا لنزعته الغيرية.

(ب)اتهام أقران المراهق الذكر لبعض من تصرفاته.

(جـ)التخنث أو التصرفات المراهقة بالاسترجال في تصرفاتها، الأمر الذي يزداد معه خوف المراهق أو المراهقة والبحث عن الجنس الأكثر أمانًا له، والمتمثل في الانحراف الجنسي«اللواط».

(د)وجود خلل داخل أفراد الأسرة نفسها، مثل سلوك الأم العدواني والمنافقة في عواطفها، أو الأب القاسي مع أبنائه أو قد يكون العكس الإفراط في التدليل، مما يحول دون تكوين الأبناء علاقات إيجابية مع أفراد الجنس الآخر.

أرسل عادل ٣٢ سنة من مصر يقول:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أحب أن أشكر جهود حضراتكم وها أنا اقتصر في شرح حالتي، أنا من أسرة بسيطة مكونة من ٤ أولاد و٤ بنات ترتيبي في الأسرة ٧ منذ صغري وأنا أبحث عن شكل معين للرجل كي يرتاح قلبي له وكي أحكي معه وبمرور الوقت، وبمحض الصدفة عندما قابلت رجلًا ٣٧ سنة ومارست الجنس معه وأنا آسف جدًّا على التالي كنت أنكحه ومن هنا حبيت الموضوع وصار بالنسبة لي إدمانًا إلى الآن.

كنت منذ صغري أحلم بحب الكبار وخصوصًا السمان أو المليانين، أنا حاليًا أعمل عملًا مرموقًا ولي أصدقاء كبار كتير وأكتر شيء بيتعبني جدًا إني أشوف رجل شكله يعجبني.

حضرتك ما تتخيلش أنا قد إيه بيختل توازني وما بقاش قادر أسيطر على نفسي، أتمنى أن يكون في حل لحالتي علمًا بأني لا أشتهي الشباب الذين هم في نفس سني ولا الأطفال ولا البنات بالطبع وحاولت التفكير في ترك هذا الأمر وجدت نفسي أرغب فيه، أتمنى أن أكون طبيعيًا في حياتي، الغريب إن مهنتي تجذب إليّ كثيرًا من المعجبات وأنا طبعًا بدون قصد برفضهم؛ لأني لي ظروفي الخاصة، لكن الأغرب أنهم بيتمسكوا بي اكتر واكتر وبيسموني الثقيل، مع أنني ما أقصدش التقل أرجوا أنني ما أكونش طولت على حضراتكم وجزاكم الله خيرًا.

أخي العزيز

مشكلتك من المشكلات التي تطل على الموقع من حين لآخر ولذا لا أعتقد أن ردي سيكون فيه الجديد فأنت تشير إلى مشكلة الجنسية المثلية (الميل الجنسي لأشخاص من نفس الجنس)، وهي تعكس أسلوب التربية ونمطها في المجتمع العربي حيث الحماية المفرطة Over protectiveness والمبالغ فيها للأبناء بغرض حمايتهم من الوقوع في المشكلات أو عدم الاهتمام بالأشياء الصغيرة في حياة أبنائنا حتى

تنمو وتصبح جزءًا من تفاعلهم مع الواقع، لقد بحثت عمن يسمعك ويتفهمك فكان بئس الاستماع، وبئس الاستمتاع، لقد كنت في حاجة إلى صحبة واستقلالية وممارسة أنشطة تعود عليك بالنفع والخبرة الحياتية مما جعلك ترتبط بعلاقة بصديقك ارتباطًا عاطفيًّا شديدًا بعد ذلك.

صديقي مشكلتك أنك تعاني من خلل من الاضطرابات النفس جنسية، وهي اضطراب الجنسية المثلية، وأسباب الجنسية المثلية حتى الآن لم تخرج عن إطار النظريات فيرى العلماء أنها بسبب خلل هرمونات الذكورة، أو بسبب خلل تركيب المخ التشريحي Anatomical Brain Structure أو بسبب العوامل الجينية الوراثية ورأينا أنه بهذه الصورة يحكم على المضطربين بعدم التحسن وهذا ضد العلم، فالجنسية المثلية تعتبر شذوذًا بشكل أو بآخر، بسبب عدة عوامل اجتماعية وثقافية وبيولوجية، وهي تحتاج إلى برنامج علاجي مع متخصص، فيا صديقي لا تيأس من رحمة الله ولكن تعجل في حسم مشكلتك وأعلمنا بأخبارك وداوم على مراسلتنا.



السحاق العربي

أرسلت وردة من الخليج العربي تقول:

تحية لكم، أرسلت مشكلتي قبل ثلاثة شهور ولم تردّوا عليها. استخدمت ككل المشاركين في هذا الموقع اسمًا مستعارًا، وبريدًا مستعارًا كي أعرض مشكلتي وأوصلها لكم لعلّي أجد عندكم الحل. باختصار خرّجت من الجامعة وبقيت في البيت أبحث عن وظيفة لمدة سنتين، ولم أجد عملًا. جرّبت كل الأماكن وفي الأخير جاءتني الوظيفة في إحدى الوزارات، وكنّا أربع موظفات، ومن أول يوم لاحظت أن أحاديث الموظفات أغلبها عن الجنس والعلاقات. ومع مرور الأيام عرفت أن واحدة من الموظفات فقط متزوجة وواحدة مطلقة والبقية آنسات، وكانت أفضل واحدة بينهم هي الصغيرة التي كانت كثيرة الحديث معي وكثيرة الالتصاق بي، وعرفت أن الجميع يمارسن الشذوذ وحتى في العمل يقمن ببعض الحركات المثيرة، وقلت يجب أن أحافظ على نفسي ووظيفتي حتى لا أعود إلى البيت وأصاب بالاكتئاب مرة ثانية.

كانت الموظفة الصغيرة تحاول معي عن طريق المزاح أن أجرب معها ممارسة الجنس، فكنت أرفض وبشدة، لكنها كانت تعتذر وتعود مرة أخرى، وكانت ترسل لي صورًا فاضحةً وممارسات بالانترنت

وتقبّلني في وجهي بمناسبة وغير مناسبة، وفي مرات كانت تلمسني في أماكن حساسة، وكنت أردها وأغضب عليها، لكنها كانت مستمرة. وفي أحد الأيام مرضت لمدة طويلة وأخذت إجازة، وكانت الوحيدة التي أكلمها في العمل ولا أكلم الأخريات والحقيقة أنني اشتقت لها، قررت أن أزورها في البيت وذهبت وجلسنا بمفردنا في حجرتها وهناك بدأت ترجوني أن نمارس، رفضت وقررت أن أذهب، لكنها وقفت أمام باب الحجرة وخلعت ملابسها، ودخلنا الحمام وهناك كانت بداية الطريق.. خرجت من عندها وأنا مثل المجنونة لقد انتصرت علي، رفضت أن أواصل علاقتي معها لكنها استطاعت أن تكرر معي الممارسة في العمل عدة مرات حتى صرت أنا التي أطلبها.

ولمدة ستة أشهر صارت علاقتنا قوية، لكني بدأت أشعر بالصداع وكثرة النسيان والغثيان المستمر وكراهية نفسي، وذهبت للطبيب وقال لي أن نفسيتي تعبانة. توقفت عن الممارسة مع صديقتي وقررت التوبة والخروج من هذه العلاقة وتم نقل صديقتي إلى قسم آخر، لكن ومع توقفي عن الشذوذ لا زلت أرغب فيه، وما زال الصداع معي وكراهية الذات، وفي نفس الوقت أحب أن أترك هذا العلاقة نهائيًا والحياة طبيعيًا دون مشاكل.

هل بالإمكان ترك المشكلة بسهولة؟ هل هناك طرق عملية لترك عشق البنات والتصرف طبيعيًا في الجنس؟

أنا آسفة على تطويل الرسالة لكنني أنتظر منكم الرد السريع؛ لأنني بالفعل وصلت إلى طريق مسدود، ولا أرغب أن أكلم عائلتي في الموضوع لأنه حساس جدًا.

الأخت العزيزة أهلًا ومرحبًا بك على الموقع، في البداية وجدت نفسي أفكر في مقدمتك وأسأل لماذا أشرت إلى أن اسمك مستعار وبريدك أيضًا بل وجزمت أن الجميع يفعل ذلك، فهل لهذا علاقة بمشكلتك؟

وزاد اعتقادي حينما أشرت في رسالتك إلى أن الجميع(جميع من في المكتب) يمارسن الشذوذ وأنك تجاوبت مع نكاتهم حتى لا تجلسي في المنزل وتعودين إلى الاكتئاب، وثالث المؤكدات حينما قلت أنك ذهبت إلى صديقتك، لأنها الوحيدة التي تتكلمين معها، فهل تبحثين لنفسك عن مبررات أم تودين أن تؤكدي أنك لا ترغبين في الشذوذ؟

أنا لا أتهمك لكنني أرى أن مصارحة الذات جزءًا كبيرًا من حل المشكلة، إنك يا عزيزتي كانت لديك ميول لهذه الممارسة وإلا لتوقفت

عنها تمامًا بعد أول ممارسة(صرت أنا التي أطلبها)، هذا ليس معناه الاستسلام لما تعانينه أو عدم طلب العلاج، بل معناه أن تري الأمور بموضوعية، وأنك لست ضحية لصديقتك وإن كان عليها الدور الأعظم في حثك على التجربة والممارسة، لكنك كنت دون أن تعي تعلمين أن ذهابك إلى منزلها هو خط أخضر للممارسة والدليل أنك دخلت معها الحمام لماذا؟ ربما لأن هناك أشخاصًا آخرين بالمنزل، فلماذا لم تستدعي أحدًا يخرجك من عندها؟

المهم لن أطيل عليك في وصف مشكلتك لأنك وضحتها، ولقد سبق لي خلال هذا الشهر أن أشرت إلى النظريات التي تفسر الشذوذ ويمكنك العودة إليها، لكنني أردت أن أوضح جانبًا في شخصيتك ربما يفيدك عند التوجه إلى العلاج الذي لابد من خوض تجربته؛ لأنك تحتاجين إلى تعديل اتجاهك نحو الجنس لمعرفة علاقتك بالجنس الآخر وكثير من الأشياء عن طفولتك ورؤيتك للجنس، ومساعدتك مهنيًا تحتاج إلى جلسات مكثفة من العلاج النفسي، وحسنًا فعلت الإدارة أن نقلت زميلتك من مكتبك حتى تهيأ لك فرص العلاج دون ضغوط كبيرة، توجهي للعلاج بنيتي ولا تتحججي بأسرتك فالطبيب لن يخبر الأسرة بالمرض لأنه يهمه مصلحتك وشفاءك وفقك الله.

السادية الجنسية

أرسل القيصر ١٥ سنة من مصر يقول:

بسم الله الرحمن الرحيم أرجو من أسرة الموقع أن يعالجوا مشكلتي بسرعة بعد إذنكم وجزاكم الله خيرًا، أنا طالب مثقف ورياضي ومحبوب شيئًا ما، والناس بتقول إن أنا طيب بس أنا أعتقد غير كده خالص وبابا دايمًا يقول إن أنا حنين بس معتقدش. قول ليه؟

بدأت حكايتي بمشاعر غريبة من وأنا صغير دايمًا كنت أشوف إن الخبيث أو الشرير أحسن وأقوى، وكان بيعجبني أوي في فيلم مثلًا (الناس اللي مش طيبين) وحاجات من كده بس المشكلة مش في كده المشكلة إن أنا بقيت أحب أتفرج على حد بيتعذب أو حد بيضرب! معرفش ليه وبقيت أحس إحساس غريب بس جميل يعني مثلًا دخلت على النت وتفرجت على مشهد المفروض إنه مشهد بائس بس معرفش ليه المشهد ده عجبني أوي وفرحت أوي أول ما شفت الرجل اللي قدامي في المشهد ده بيضرب، كأنها غريزة زي الجنس أو.. معرفش، وفي حاجة تانية غريبة بردو، فضلت أبحث على مشاهد من النوع ده في موقع فيديوهات وكده ولاقيت واحدة ماسكها واحد بيضربها جامد وبيضربها في أماكن حساسة وفرحت أوي ومارست العادة السرية.



أنا وحش صح؟ومش زي ما بابا بيقول عليا أو الناس صح ده حتى العكس تمامًا ساعات بقعد أفكر وأقول طب لو التعذيب ده حصل لواحد أنت بتحبه هتفرح أو لحد من عيلتك؟ وكانت الإجابة لا، لأن أنا مبحبش طبعًا أشوف الحاجات دي لأي حد بحبه بس بحبها في الجنس، وفي مشاهد عادية.

أرجوكم ساعدوني لأن أنا خلاص بقيت أقعد على الكمبيوتر 12 ساعة بتفرج على ناس بتتعذب وبتتقتل (مشاهد حقيقية مش أفلام) إن أنا بقيت أكتر حاجة تخليني أمارس العادة السرية، مش مشهد جنسي عادي لا ده لازم أشوف واحدة بتتضرب وتتعذب أو بتغتصب مثلًا وممكن بتتقطع أو بيطلع أحشاءها وهي عريانة، وبكون فرحان أوي أنا عارف إن الناس هتقول عليا معنديش قلب بس أعمل إيه، زي متكون غريزة أنا أخذت رأي واحد صاحبي أوي في الموضوع ده علشان عارف إنه مش هيفهمني غلط، وقالي لا ده عادي تلاقي المشاهد الجنسية دي مثيرة مثلًا فبتثيرك، بس المشكلة إن مشاهد التعذيب الجنسية بتثيرني عادي، طب مشاهد التعذيب العادية والشريرة اللي مش فيها جنس بتفرحني أوي وبحس إحساس غريب أنا مش فاهم!

الله أعلم شوية حاجات ممكن تفدتكم في حل مشكلتي :



أنا مرتاح وبابا طيب أوي معايا وعمري ما تعرضت لضغوطات أو أي حاجة ممكن تؤثر عليا غير شوية في مرحلة الثانوية العامة أرجوكم يا أساتذة الموقع أنا محتاج لمساعدتكم أوي؛ لأن الموضوع بدأ يطور بحيث أنه بدأ من وأنا طفل وكبر معايا أهوه لدرجة إن أنا بموت في أي شخصية شريرة أوي وبتقتل الناس يعني مثلًا مش هتصدقه أنا بموت في مين(هتلر) وخايف آخذه قدوة(يع ده قدوة ده) دا أنا حتى كنت ساعات برسم العلم النازي ده على كتفي وظهري بس الحمد الله بطلت؛ لأن بابا لاحظ الحكايا دي وقاللي كام حاجة كده وبطلت(مش مهم) وبلاش أقول على حد تاني أو تالت إن بحبه علشان متفوش عليا أنا خايف لما أكبر أبقى وحش ومعنديش قلب ويكره الناس بس اللي يغيظ في الموضوع ده إن أصحابي وعيلتي مجمعين على فكرة إن أنا طيب وده بيبان في معاملتي للناس طب إزاي يا ناس أنا هتجنن منين.. أنا بعد إذنوكوا لو ممكن تساعدوني تقولون لي إذا كان ده مرض نفسي ولا إيه بالضبط وأنا عن نفسي أتمنى ميكونش ده مرض نفسي لأني رافض فكرة المرض النفسي تمامًا ومبعترفش بيها...معرفش ليه.

عزيزي القيصر أبو الرجال:

أهلًا بك عزيزي الذي يسأل ويشترط ألا تكون الإجابة مخالفة لما يريد، وعجبي على رأي "أبونا أبو جاهين".



لا تعترف بالمرض النفسي يا سيدي، أنت حر بس نعمل إيه، نلغيه من قاموس البشرية مثلًا، أم نقتل ملايين البشر الذين يعانون من الاضطرابات النفسية؟ ولا نقفل الموقع يا قيصر، طيب كنت هتبعت رسالتك فين؟

يصفك المحيطون بأنك طيب وهو ما أعتقده بالضبط، فلا توجد علاقة بين سماتك الشخصية ونمط شخصيتك ومعتقداتك الخلقية والدينية بما تعانيه من مشكلات نفسية (هاقولها تاني نفسية)، فما تعانيه يا أخي الصغير هو أحد الاضطرابات النفس الجنسية(البارافيليا) وهو ما يسمي السادية الجنسية بنص كلماتك(ولاقيت واحدة ماسكها واحد بيضربها جامد وبيضربها في أماكن حساسة وفرحت أوي ومارست العادة السرية) (بقيت أكتر حاجة تخليني أمارس العادة السرية، مش مشهد جنسي عادي لا دا لازم أشوف واحدة بتتضرب وتتعذب أو بتغتصب مثلًا، وممكن بتتقطع أو بيطلع أحشاءها وهي عريانة ويكون فرحان أوي) ولا ينفي وجود الاضطراب ضيقك من هذا، وينسب هذا إلى الماركيز دي ساد وهو مؤلف فرنسي في القرن الثامن عشر، والذي تم حبسه عدة مرات لأفعاله العنيفة خلال ممارسته للجنس مع النساء، وهذا الاضطراب يبدأ مع الطفولة كما حدث في حالتك.



وقد يرتبط ببعض التغيرات في السمات الشخصية وهو موجود أيضا في حالتك(بقيت أحب أتفرج على حد بيتعذب أو حد بيضرب! معرفش ليه وبقيت أحس إحساس غريب بس جميل) (لدرجة إن أنا بموت في أي شخصية شريرة أوي وبتقتل الناس) وأعتقد أنك لم تصل بعد إلى سمات الشخصية السادية «الإنسان الذي يوصف بأنه مريض بمرض السادية هو إنسان قاسي القلب.. لا يقبل العذر.. ولا يسامح الآخرين.. بل يسعده جدًّا أن يعذب الآخرين بأي وسيلة أو سلطة كانت عنده حتى وإن لم تكن لديه سلطة.. سلط لسانه على من أمامه..ليعذبه باللوم والتقبيح والإقلال من الشأن».

يعاني الشخص السادي من الآثار السلبية المزمنة لشخصيته بما في ذلك القلق، الخوف، التوتر، الهيجان، الغضب، الاكتئاب، فقدان الأمل، الشعور بالذنب، العيب. وكذلك الصعوبة في السيطرة على الدوافع كالأكل، الشرب أو إنفاق المال.

وتعاني هذه الشخصية أيضًا من الأفكار غير المنطقية مثل التوقعات غير الحقيقية، المطالب الكمالية من الذات، التشاؤم غير المبرر والهواجس التي ليس لها أساسَ بالإضافة إلى عدم الحيلة، والاعتماد على الآخرين لتقديم الدعم واتخاذ القرارات. حب الهيمنة المفرطة، يكثر السادي من الكلام الذي يؤدي إلى الانغلاق النفسي والاحتكاك مع

الآخرين ويشعر كذلك بعدم القدرة على إمضاء الوقت وحيدًا، ويسعى لجلب الانتباه والمبالغة في التعبير عن العواطف. كما أنه يسعى إلى الإثارة والمجازفة والمحاولات غير الصحيحة للهيمنة والسيطرة على الآخرين. وتتميز الشخصية السادية أيضًا بالخيال الواسع، أحلام اليقظة، الافتقار إلى الواقعية، التفكير الغريب(الاعتقاد بالأشباح، التقمص والأجسام المجهولة الطائرة)، الهوية المشتتة والأهداف المتغيرة مثل الانضمام إلى جماعات متعددة وسهولة التعرض للكوابيس. لديه درجة متدنية من الثقة بالآخرين، الشخص السادي مصاب بمرض جنون العظمة والاستهزاء بالآخرين وعدم القدرة على الثقة بالآخر حتى الأصدقاء والعائلة. وهو يحب الشجار مع غيره ولديه استعداد كبير للعراك كذلك هو محب للاستغلال، الكذب والتصرف بشكل غير مسئول كما أنه منفر للأصدقاء ومحدود في الدعم الاجتماعي ويفتقر إلى احترام الاتفاقات الاجتماعية مما يؤدي إلى المتاعب.

كما تهيمن على الشخصية السادية الوسوسة وشدة التدقيق قبل قبول الأشياء وتتميز هذه الشخصية بالالتزام بأشياء منها الحرص الزائد على النظافة، الترتيب والانضباط الشديد بالإضافة إلى عدم وضع المهمات جانبًا وأخذ قسط من الراحة كما أن السادي يفتقر إلى العفوية وهو شديد الوساوس في سلوكه.



وهذه السمات أعتقد أنها غير متوفرة فيك وبالتالي لا زالت هناك مسافة كبيرة بينك وبين الشخصية السادية.

بينما السادية الجنسية فيشار إليها كما قلنا سابقا بـ:«التلذذ الجنسي بإيلام الشريك»، وقد يكون ذلك بالضرب بالسوط أو العصي، بالعض أو بالإذلال والإهانة من خلال القذف وتوجيه الألفاظ الجارحة وأقصى درجات العنف عند الشخصية السادية في تعذيب الآخرين هو القتل (Lust murder) قتل الرغبة. كما يشير علم النفس إلى تعريف معظم حالات السادية «بتعلق الفرد باللذة الجنسية مع ضحيته بعد تعذيبها أو التطلع إلى هذا العذاب والمعاناة، ويكون إحساس التمتع بتلك المعاناة أقوى من ممارسة الجنس نفسه».

وعذاب الضحية أمام الشخص السادي يسبب له الاستثارة الجنسية، التي توصله أثناء إنزاله العذاب بضحيته إلى رعشة الجماع(قمة الاستمتاع الجنسي)، حتى وإن لم يحدث اتصال جنسي في الأصل. والسلوك الجنسي في السادية يختلط فيه الرغبة إلى الجنس والرغبة في العدوان مجتمعين سويًا.

*ما هي الأسباب التي تدفع الشخص أن يكون ساديًا في علاقاته الجنسية؟



١- تصيب السادية الرجال الذين لديهم اعتقاد بارتباط العنف بالذكورة والفحولة، كما يعتقد أنها دليل على القوة التي هي إحدى صفات الرجل.

٢- قد يصاب بها الشخص نتيجة لانخفاض الثقة في ذاته أو مقوماته الجنسية.

٣- النقمة على الجنس باعتباره إثمًا أو خطيئة. فذات الفرد تتمزق بين الشيء ونقيضه، فيلجأ إلى ممارسة السلوك السادي كمحاولة منه لتمويه هذا القصور وفيه يظن السادي بأن الجنس شيء خاطئ أو إثم، فهو يرغب في الجنس وفي الوقت ذاته يشعر بالألم من الإقدام على ممارسته، فيدفعه هذا الشعور بالإثم إلى تشويه الضحية إنقاذًا لها من الوقوع في الإثم مرة أخرى.

٤- قد يرجع إلى تاريخ سابق إصابات في الرأس. وجود اضطرابات نفسية مثل الفصام، اضطراب الهوية الانشقاقي.

٥- الاستعداد الوراثي.

٦- الاضطرابات الهرمونية.

٧- العلاقات المرضية بسبب وجود تاريخ سابق للاستغلال الجنسي.

٨- الخوف من الخصاء، وأن يفقد عضوه التناسلي وهو يسعى في ذلك بطمأنة نفسه بأن ما حدث لسواه لن يحدث له، وأنه هو القادر على ذلك ولن يخصيه أحد(نظرية نفسية).

*أنواع السادية:

١- السادية المقبولة: التي لا تخرج عن نطاق الحلم ولا تأخذ شكل الممارسة.

٢- السادية الخفيفة، هو إدراك الشخص السادي لسلوكه وتحكمه فيما ينزله بضحيته من عذاب، ومعرفته أيضًا بعواقب فعلته.

٣- السادية الإجرامية، التي يصل فيها سلوك الشخص السادي إلى حد الإجرام من قتل شريكه وهذه أقصى درجات السادية عنفًا.

رجل تسحقه النساء بأقدامهن

أرسل مايكل من لبنان يقول:

أود أولًا أن أتوجه بجزيل الشكر لكل من يعمل في هذا الموقع الرائع لأن ظروف الحياة تجعل الاتصال الصريح والموضوعي بين الناس صعبًا، فينطوي الكثيرون على ذواتهم، وقلّما يجدون المساعدة لحل مشاكلهم، لذلك نرى التعب والمرض منتشرًا. لدى قراءتي لبعض المواضيع الواردة في الموقع تشجعت كثيرًا لأطرح مشكلتي التي كبتها في أعماقي زمنًا طويلًا جدًّا، وها أنا ذا أفضي وكلّي ثقة بكم وبحسن إصغائكم وتفهمكم وإرشادكم.

في البداية أود أن أخبركم أنني ذو اطلاع لا بأس به على علم النفس ويشهد لي أساتذتي بأنني أملك قدرة عالية على التفكير المنطقي والتحليل والربط، لذلك سأحاول أن أطرح المشكلة بشيء من التفصيل لعلمي أن التفاصيل الدقيقة ستعطي تشخيصًا دقيقًا، والذي بدوره يؤدي للعلاج الصحيح. كما أتوخّى الموضوعية قدر الإمكان والابتعاد عن العواطف والصراحة التامة.

وإليكم المشكلة:

قضيت فترة طويلة من حياتي دون أصدقاء حقيقيين؛ لذلك أشعر دومًا بنوع من الوحدة لعدم قدرتي على التكيّف؛ لأن معظم الأشخاص



الذين عرفتهم منذ طفولتي لا يحبون العلم وأنا كنت وما أزال ذو موهبة عقلية يؤكد على وجودها كل من علّمني وناقشني بموضوع علمي واقعي منطقي، لذلك كنت أقضي وقتي وحيدًا أقرأ الكتب والقصص. توفي والدي وأنا في السادسة من العمر.

إن مشكلتي الأولى فتيشية القدم:

على الرغم من أنني كنت في الخامسة من عمري، إلا أنني ما أزال أذكر جيدًا أنني كنت أشعر بلذة شديدة تجاه أقدام أبي، وكنت أحب أن أستلقي وأنا أضع بطني عليهما ولم يكن أحد يمنعني، وربما لأن أحدًا لم يرَ في الأمر سوءًا. كنت أيضًا أشعر بلذة عارمة؛ لدرجة انتصاب عضوي عندما أشاهد برامج الأطفال التي يأتي فيها وحش كبير، فيسحق الناس والأشياء بقدميه، إما في المسلسلات الفكاهية أو في مسلسلات الأبطال، وكنت أحب كثيرًا منظر الناس المسحوقين وبالأكثر منظر أقدام الوحش وهي تنزل على رءوس ضحاياه، خاصة أقدام الفيل والديناصور.

كما أن أقدام النساء أيضًا كانت تؤدي نفس التأثير، ولم أكن أمنع نفسي من النظر مطوّلًا إليها لأني لم أكن أعلم أن ذلك خطأ ولم يكن أحد ينتبه لي أو يظن بي سوءًا، لذلك اعتدت على ذلك حتى لم أعد أستطيع التوقف، وكثيرًا ما كنت أسترق النظر- وأطيله- إلى أقدام معلمتي من



تحت الطاولة وأنا أمثل بأن أغراضي وقعت وعليّ النزول لجمعها. وكنت أحيانًا أدفع القلم بعيدًا لكي أتمكن من وضع رأسي تحت قدم معلمتي المرفوعة أثناء إحضاره.

بدأت بممارسة العادة السرية في الثالثة عشر من عمري بدافع الأحلام والتخيّلات ديناصور كبير يسحق الناس، امرأة أو طفلة أقدامها جميلة تمشي حافية وأمامها كلب صغير جدًّا يركض هاربًا لكنها تدوسه، امرأة تلبس حذاءها الذي اختبأ فيه نفس الكلب الصغير ينظر بيأس إلى قدمها وهي تقترب تدريجيًّا لتهرس عظامه، نفس الكلب الصغير يخرج من حقيبتي فتراه معلمتي وتخلع الصندل وتقوم بهرسه تحت أصابع قدمها ويخرج من بين أصابعها.. كل هذا كان كفيلًا بإثارة ولذة لا حدود لها.

وفي إحدى المرات كنت وحدي أعتني بقريبتي الصغيرة ذات الأعوام الثلاثة وكانت أقدامها الصغيرة جميلة جدًّا فكنت أستثار جدًّا وانتهزت فرصة وحدتنا - التي قد لا تتكرر - فصرت أقبّل قدميها فتارة أضعها على مكان عال وتارة أضعها على الأرض وأركع أمامها، ثم استلقيت وطلبت منها أن تدوسني حافية وتدوس على رأسي، وجلبت لها قطعًا من الفواكه الطرية لتدوس عليها بأوضاع مختلفة، فتارة بأصابعها، وتارة بكامل قدمها حسبما أرغب برؤيته، وكنت أشعر بنشوة



رهيبة وأنا أرى قدمها تنزل على رأسي أو تسحق الفاكهة، وهي كانت تحبني كثيرًا وتنفذ كلامي وهي لا تدري ما تفعل، سعيدة بإرضائي، وكنت أستغل أنها لن تحكي لأحد لأنها بريئة!! ولكن تنتهي العادة السرية، وتنتهي معها اللذة ليبدأ الشعور بالذنب والقهر، وتبدأ الأحلام المعاكسة، الناس يكتشفون أمري و ينبذونني ويتهمونني بالشذوذ والجنون، أنا ذاهب إلى الجحيم لأُحرق بالنار، أمي تكشف أمري وتحتقرني...يا إلهي !!!

سنوات أربع مرّت كالكابوس، معلّقًا بين اللذة والألم، وحيدًا بلا رفيق يعلّمني ويوجّهني، علاقتي بأمي لم تكن قوية متينة لذلك لم أكن أجرؤ على إخبارها حتى بأتفه الأشياء، أختي كانت تقنعني أن أفصح لها عن بعض أسراري، ثم تذهب وتفضحها للكبار على سبيل المرح واللهو، غير عارفة بالألم الذي تسببه لي من ذلك(ها ها ها !!!يا له من ولد ظريف) أنا إنسان ملتزم جدًّا بالدين وأسعى للخير والبعد عن كل ما هو خطأ؛ لذلك توقفت عن ممارسة العادة السرية في السابعة عشر، لكنني لا زلت أفشل في مقاومة النظر إلى الأقدام، فحتى الآن لا أزال أعاني من نفس المشاكل.

إن ضميري يعذّبني كثيرًا بسبب كل هذه الأشياء ولم أعد أمارس العادة السرية أبدًا، لكن الأفكار تفرض نفسها عليّ، وكثيرًا ما أتخيّل

امرأة أقدامها جميلة تدوسني ليس لأنها تكرهني، بل لأنها تحبني وتعرف أن ذلك يسعدني، فأتخيّل نفسي بحجم الكلب الصغير الذي تخيلته سابقًا أقف أمام امرأة حافية أظافرها مدهونة بطلاء زهري، فأنظر إليها عاليًا وأطلب منها أن تسحقني بالأوضاع نفسها التي ذكرتها سابقًا، ثم أدخل حذاءها كأنني ذلك الكلب الصغير تمامًا! كذلك أتخيّل نفس الصور، ولكن بدلًا من نفسي يكون شيئًا آخر كالفواكه الطرية. الجدير بالذكر أن كل هذا كان يحدث كثيرًا في فترة المراهقة، أمّا الآن فلا يحدث إلا في وقت الفراغ غير المملوء والمترافق بشدة نفسية ما(والأكثر تأثيرًا الإحباط، والشديد منه تحديدًا)، كما يعزز الأمر قدرتي العالية على خلق ودمج الصور لتصير مجسمة كبيرة تمر كالأفلام أمام عيني، بالإضافة لكثرة الإحباطات والأذيّات التي تلحق بي، خاصة أنني طبيب المستقبل، أي أن مجتمعي يفرض عليّ في بعض الأحيان أمورًا لا أستطيعها.لماذا؟؟ وما العمل؟؟.

المشكلة الثانية:

أنني أحب الأطفال كثيرًا جدًّا وقلبي ينبض بحنان دافئ كلما رأيت طفلًا صغيرًا أو بنتًا صغيرة، فأسرع لأحمل وأقبّل وأضم صغيري الحبيب. كما أنني أستطيع قضاء نهار كامل أعتني بطفل دون كلل أو ملل، فألاعبه وأطعمه وأعلّمه وأجعله في حضني وأغنّي له ويمتلئ



قلبي فرحًا بضحكاته وملاغاته. أنا أكره أن تنتابني أفكار سيئة تجاه الأطفال كثيرًا، ولكن بعض الأطفال، وأؤكد أن بعضهم وليس كلهم، يجعلني أشعر بلذة جنسية عندما أحمله أو أضمه في حضني حيث يحدث الانتصاب.

كما أني أشعر باللذة تجاه أقدام بعض البنات الصغيرات، فأتخيّل مكان المرأة المذكورة سابقًا طفلة صغيرة تمارس أعمال السحق وتقبيل الأقدام نفسها، والتخيّلات تحدث في أوقات الشدة نفسها. أنا لا أدري لماذا يثيرني الأطفال! ولماذا لا يثيرني كل الأطفال؟ لكنني أعشقهم كثيرًا وأقرأ عنهم كثيرًا في الطب وعلم النفس؛ لكي أتمكن من العناية بأولاد وبنات أقربائي على أحسن وجه، كما أشعر بذنب عظيم لا يرحم إذا فكرت بهم بالسوء، وأنا والله نادم على كل ما فعلته بقريبتي تلك وأقسم أنني لن أعيده مع البنات الحاليين أبدًا. أنا خائف جدًا! سنين طويلة من المعاناة والكبت وما زالت، فأرجوكم أن تجيبوني:

١- لماذا أعشق أقدام النساء والبنات الصغيرات وبالذات السحق والتقبيل؟.

٢- كيف أتخلّص من عشق الأقدام ومن الأفكار المترتبة عليه؟.

٣- ماذا أفعل بما يخص الأطفال؟ كيف أستطيع الاستمتاع بالعناية بهم وتقبيلهم وحضنهم وحتى بجمال أقدامهم دون استثارة

جنسية؟ أقسم أني أحبهم جدًّا، ليس للتعلق الجنسي أبدًا، بل للعطف والحنان، فأنا لا أفكر بالجنس أبدًا عندما أعتني بهم، لكني أفاجأ بالانتصاب واللذة عندما أحضنهم، ولا أدري لماذا؟!

٤- لماذا تفرض الأفكار نفسها عليّ؟ وماذا أفعل لأتغلب على الإحباط والظروف النفسية الصعبة؟.

أشكر لكم طول الأناة والصبر وأتمنى ألا أكون قد دخلت في أمور تافهة غير مفيدة، وأسأل الله أن يمدّكم بعونه.

أخي الحبيب:

أهلًا ومرحبًا بك على الموقع، وشكرًا لك على ذكر الكثير من التفاصيل المهمة والمرتبة ترتيبًا منطقيًا ومتسلسلًا ومنتهيًا بتلخيص مهم جدا لتساؤلاتك ومخاوفك، لقد بدأت رسالتك بالتشخيص لحالتك وهو تشخيص سليم حيث أنك تعاني من فتيشية الأقدام وهو أحد الاضطرابات النفسية الجنسية التي تقع ضمن مجموعة اضطرابات التفضيل الجنسي أو ما كانت تسمى قديمًا بالشذوذات الجنسية Paraphiliasفي تصنيف الأمراض النفسية.

ويقصد باضطرابات التفضيل الجنسي أن شيئًا ما غير طبيعي أو مألوف في الممارسة الجنسية الطبيعية يصبح شرطًا لا غنى عنه؛ لكي يتمكن المريض من الأداء الجنسي، والأصل في الفيتشية هو أن يكون

هناك اعتمادٌ على شيء غير حي واعتباره منبهًا للإثارة الجنسية والإشباع الجنسي، وكلمة الفيتشية بالمناسبة هي كلمة إنجليزية أصلًا وليس لها مقابل عربي على ما يبدو، وهيَ تصفُ اضطرابًا يصيب الرجال(غالبًا أو دائمًا الله أعلم فنحن لا نعرف الكثير عن الجنس في الإناث)، وكثيرٌ من الأشياء الفيتشية هي مما يكونُ ملتصقًا بالجسد الإنساني مثل قطع الملابس أو الأحذية، وتتباين الأشياء الفيتشية في أهميتها بالنسبة للفرد، ففي بعض الحالات يكونُ دورها ببساطة هو تعزيز الإثارة الجنسية المكتسبة بالطرق الطبيعية(مثلًا جعل الشريك يرتدي زيًّا معينًا)، ونستطيع أن نقول بدايةً أنه كلما كان الشيء الفيتشي بعيدًا عن العلاقة بجسد المرأة كلما كان الاضطراب أشد، فمثلًا عندما يكون الفيتش هو أن ترتدي الزوجة لباس صدر أحمر، أو سروالًا أحمر أو أبيض أو أسود أو.. إذن فهناك شروطٌ لاعتبار التفضيل الجنسي أو الاهتمام الجنسي الزائد بجزءٍ ما من جسد المرأة(مثلما هيَ حالتك إذ أنك تتحدث عن قدم المرأة الحية وليس عن جماد يتعلق بالجسد) أو المتعلقات بذلك الجسد كالملابس أو أدوات الزينة إلى آخره، ومن المهم هنا أن نؤكد أن كون جزءًا معينًا من جسد المرأة مثيرًا لاهتمام الرجل أو محفزًا له على الأداء الجنسي هو الأمر الطبيعي والمألوف، كما أن الأجواء التخيلية الفيتشية شائعة إذن متى يصبح الأمر اضطرابًا نفسيًّا؟

فعندما يتعلق الأمر بشيء غير حي لا يمكن تشخيص الفيتشية إلا إذا كان الأداء الجنسي الكامل أو الممتع مستحيلًا بغير وجود الشيء الفيتشي، مثلًا لا يستطيع الرجل إتمام جماع زوجته إلا إذا ارتدت سروالًا أحمر أو حذاء أبيض أو غير ذلك، فإذا وصلنا إلى ما يسمى بفيتشية القدم فإن الحديث هنا عن تعلق زائد بجزءٍ ما من جسد المرأة، كما أنك كما فهمت من رسالتك تهتم جدًّا بأقدام الأطفال وملامسة أجسادهم وهنا قد ندخل في اضطراب آخر وهو الولع بالأطفال (الشذوذ الجنسي المرتبط بالأطفال Pedophilia) ويتميز هذا الاضطراب بوجود محفزات جنسية شديدة، أو خيالات مثيرة جنسية، مرتبطة بالأطفال غير البالغين الذين تقل أعمارهم عن ١٣ سنة. وتتكرر لمدة لا تقل عن ستة شهور للمضطرب الذي لا يقل عمره عن ١٦ سنة ولا يقل فارق السن بين المضطرب والضحية عن ٥ سنوات، ويولع المضطربون بالأطفال من الجنس المقابل أكثر من ميلهم للأطفال من نفس الجنس، ويفضلونهم بين الثامنة والعاشرة من العمر. وفي بعض الأحيان تكون الإثارة أيًا كان جنس الطفل.بعض المضطربين يولع بالأطفال فقط، وبعضهم يولع بالكبار إضافة لولعه بالأطفال.

بعض المولعين بالأطفال قد تتحدد ممارسته للشذوذ بتعرية الطفل والنظر إليه مستمتيًا في وجوده أو ملامسة الطفل وتقبيله. بينما بعضهم يلعق أعضاء الطفل التناسلية أو يخترق مهبل الطفلة أو فتحة الشرج

للطفل بإصبعه أو بالقضيب. وقد يحدد الشخص ممارسته لأطفاله هو أو أطفال زوجته أو أقاربه أو ضحايًا من خارج أسرته.وبعضهم يهدد الطفل بفضح أمره، وآخرون يحتالون للوصول إلى الطفل حتى بالزواج من الأم وكسب ثقتها.

وفيما عدا حالات السادية، يكون المضطرب كريمًا وملفتًا لانتباه الطفل واهتمامه وطاعته ومنعه من الكشف عما يحدث من ممارساته للآخرين.هذا الاضطراب يبدأ غالبًا في سن المراهقة، أحيانًا عند منتصف العمر. ويصبح الأمر مزمنًا خاصة فيمن يولعون بالأطفال الذكور.وعادة يسير الاضطراب في موجات اشتدادية مرتبطة بالضغوط الاجتماعية.

وبالتالي نكون قد أجبنا على سؤاليك الأول والثاني، ويبقي الثالث والرابع وأنا أعتقد أن حالتك متوسطة الشدة حيث ترتبط بالضغوط والفراغ وغيرها من المحبطات وبالتالي هذا يعتبر من إيجابيات حالتك والمساعد في علاجها.

والنصيحة بسيطة جدًا وهو إما الاستعانة بمتخصص لمساعدتك بوضع برنامج علاجي وهو بسيط ويساعد على الشفاء بإذن الله.

وبما أنك قارئ جيد ومنطقي التفكير فيمكنك الدخول إلى الموقع وسنعطي لك مجموعة من الروابط تمكنك من عمل برنامج علاجي يساعدك على الشفاء.

الولع بالبراز

ومن سوريا أرسل معلوف يقول:

السلام عليكم.. بداية أنا مكسوف ومش عارف أقول إيه بس دي هي الحقيقة وأنا حبيت أعرض مشكلتي علشان أشوف لها حل جذري ويمكن ما يكونش بالتخلص منها.

مشكلتي هي إن أنا بحب الجنس المقرف إزاي؟ (أنا مش عارف أقول إيه) يعني مثلًا بحب أشم ظراط البنات حابي أو أشوفهم وهم بيقضوا حاجتهم وساعات كتيرة بحب أدخل وراهم الحمام علشان أشوف فضلاتهم وأمسكها بأيدي وأشمها.

وكمان بحب أقرف البنات والستات قوي، والمشكلة إن أنا نفسي أتعرف على بنت تتقبل كده تكون مصرية، أو تكون بتحب كده بالنسبة للرجالة برضوا مش لاقي؟ لأني بصراحة نفسي أتجوز واحدة بتحب كده زي وتسمح لي أن أعمل كده برضوا(إنتوا فاهمني) والحكاية ديه بدأت عندي ولاحظتها من وأنا في ٣ إعدادي واللي ساعدني عليها إن لاقيت فعلا بعد مده مواقع أجنبية بها مواد إعلامية فيها الحاجات ديه فعلا.. يعني مش أنا لوحدي كده كنت عايز أعرف إيه حل المشكلة دي؟؟ وهل ده حرام أم حلال؟ !

وأنا في النهاية آسف لو كنت قلت في حديثي كلام وحش بس أنا حبيت أوضح النقطة عارف أنا ساعات بحس إن أنا ماشي على مثل اللي بيقول (اللي بيحب واحدة بيلحس تراب رجليها..) يعني قريب شوية من اللي بيحصل، وشكرًا.

أخي الحبيب؛

أهلًا ومرحبًا بك علي مجانين، اطلعت على مشكلتك وسرني أنك تعلم أنها من أنواع الشذوذ وأحزنني أنك لا تبحث لها عن علاج إلا إذا اعتبرنا أن رسالتك صرخة علاج، وهناك تصنيف لمثل تلك الحالات ومنها حالتك حيث صنفهم العالم كينزي إلى سبعة أصناف هي :

-لا يمارس الجنس إلا مع الجنس الآخر فقط

.XCLUSIVELY HETEROSEXUAL

-يفضل الجنس الآخر(مارس مرة عارضة مع نفس الجنس).

-يفضل الجنس الآخر(الممارسة مع نفس الجنس أكثر من عارضة).

-الاثنان متساويان في الأفضلية(ليس هناك فرق بين أن يمارس مع نفس الجنس أو الجنس الآخر).



-يفضل نفس الجنس(مرات مع الجنس الآخر أكثر من عارضة).

-يفضل نفس الجنس(الممارسة مع الجنس الآخر أكثر من عارضة).

-لا يمارس إلا مع نفس الجنس فقط EXCLUSIVELY .OMOSEXUAL

وأقول لك أن اسم واحدة من انحرافاتك الجنسية هو الولع بالبراز أو بالوسخ Coprophilia وهي واحدة من الشذوذات الجنسية أو اضطرابات التفضيل الجنسي Sexual Preference Disorders

وهناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير أسباب الشذوذ الجنسي منها:

النظريات البيولوجية:

أرجع الكثير من الباحثين الشذوذ إلى أسباب بيولوجية بحتة وأولى هذه النظريات هي النظرية التي ترجع أسباب الشذوذ إلى أسباب وراثية في الجينات، وأهم ما أيد هذه النظرية البحث الذي أجراه«كالمان» وأثبت فيه أن التوأم المتطابق تمامًا (DENTICAL TWINS) ينتميان إلى بويضة واحدة، إذا كان واحد منهما شاذ جنسيًا

فالآخر بالضرورة شاذ أيضًا، أما في التوائم غير المتطابقة فالأمر لا يصبح بهذه الدرجة.

كان الباحث«كالمان» قد أجرى بحثه ١٩٥٢ ووجد أن ١٠٠٪ من التوائم المتطابقة التي ينتمي فيها النصف إلى عالم الشذوذ لا بد أن يتصف النصف الآخر أيضًا بنفس الصفات، أما في النوع الثاني من التوائم فقد بلغت النسبة ١٢٪ وهذا ما يؤيد الخلفية الوراثية، ولكن للأسف لم تثبت الدراسات التالية لباحثين آخرين صحة هذه النظرية على طول الخط، وصارت نظرية كالمان هي بيضة الديك التي لم تتكرر.

ثاني النظريات البيولوجية هي النظرية التي ترجع الشذوذ إلى أسباب تتعلق بالهورمونات، ومما أيد هذه النظرية أن بعض الباحثين وجدوا أن حقن أمهات الحيوانات ببعض الهرمونات يؤدي إلى ولادة حيوانات شاذة جنسيًا، وأيدتها بعض الأبحاث التي أجريت على بعض السيدات اللاتي يعانين من مرض يسبب زيادة الهورمون الذكري ADRENOGENITAL YNDROME، ووجدت هذه الأبحاث أنهن أكثر عرضة أيضًا للشذوذ الجنسي، لكن هذه المشاهدات لم تؤيدها الأبحاث الأخرى التي تمت منذ بداية السبعينات، وخرجت اعتراضات عديدة عليها منها أن السلوك الجنسي في الحيوانات لا يشابه

السلوك الجنسي في الإنسان، وثانيًا أن محاولة علاج الشاذين بالهرمونات باءت بالفشل.

النظريات النفسية:

أولًا رائد التحليل النفسي«سيجموند فرويد» قال أننا نولد ولدينا هذه الازدواجية الجنسية، وفي ظل الظروف الطبيعية والعادية يتطور النمو النفسي بنعومة تجاه تفضيل الجنس الآخر، وتحت وطأة ظروف أخرى مثل عدم حل عقدة«أوديب» عند الذكر يتوقف النمو الجنسي عند مرحلة أقل نضوجًا فيطفو على السطح تفضيل نفس الجنس أو ما نسميه بالشذوذ، وأكثر من ذلك يقول فرويد بأن كل الناس عندهم ميول جنسية مثلية مضمرة أو مختفية تظهر عند ظرف معين مثل قلق الإخصاء عند الذكور.

والكثيرون من تلاميذ مدرسة التحليل النفسي بعد ذلك اعترضوا على هذه النظرية مثل«كارلين» في كتاب«الجنس والشذوذ» 1971، و«جرين» في مجلة الطب النفسي ١٩٧٤، و«تريب» في كتابه«مادة الشذوذ1975» بسبب تلك الاعتراضات ظهرت نظرية أخرى إلى النور وهي نظرية العالم النفسي«إيرفنج بيبر 1962» والتي استمدها من أبحاثه على أكثر من مائة أسرة تضم بين أبنائها شواذًا، ووجد أن معظم هؤلاء الشواذ قد عاشوا في أسر تضم أمًا مسيطرة ومتسلطة وأبًا ضعيفًا



وسلبيًّا، وبذلك رفض نظرية«فرويد» وأكد على أن السبب الأساسي هو خوف هؤلاء من العلاقة الجنسية الطبيعية بين الرجل والمرأة.لكن هذه النظرية أيضًا واجهت انتقادات عديدة من علماء كثيرين أمثال«بيل» و«وينبرج» و«هامر سميث» وغيرهم.

النظريات السلوكية:

هذه النظريات ترجع الشذوذ إلى ممارسات سلوكية أي أنه ظاهرة متعلَّمة«بفتح اللام»، وهذا يفسر تحول بعض الناس من العلاقة الجنسية التي تفضل الجنس الآخر إلى الشذوذ، لأنهم ببساطة لم يتم إشباعهم من خلال العلاقة الأولى أو صدموا فيها، مثل السيدات اللاتي يتم اغتصابهن فيتحولن تلقائيًّا إلى شاذات جنسيًا ESBIANS .

لكن هذه النظريات جميعًا من بيولوجية ونفسية وسلوكية لم تستطع أن تدعي بأنها تملك الحقيقة المؤكدة أو تقدم التفسير الجاهز، وبعض هذه النظريات ينفع حالات معينة والبعض لا ينطبق على حالات أخرى ولذلك فالموضوع مازال قابلًا للمناقشة والدراسة والتحليل.

وبالتالي إذا كان تساؤلك من أجل العلاج فلابد من استشارة طبيب نفسي وشرح كل التفصيلات حتى يصل إلى العوامل المؤثرة

ويضع لك برنامجًا علاجيًّا قائمًا على مناقشة الأفكار والتخلص من السلوكيات الشاذة ووضع سلوكيات طبيعية بديلًا عنها، وفقك الله.

الولع بالمحرمات

أرسل محرج من المغرب قائلًا:

السلام عليكم، مشكلتي يا دكتور ابتدأت منذ خمسة شهور بالضبط، حين تعرفت بالصدفة على موقع إباحي من نوع خاص يروج لزنا المحارم بتطرف، لا أعرف كيف انخرطت في الأمر، لكني وجدت نفسي في براثن هذا الموقع بحيث أن تفكيري انصب على المشاهد التي كنت أراها، الشيء الذي جعلني أمارس العادة السرية بتطرف.

تصور يا دكتور أني مارستها يوميًّا طيلة شهر مما جعلني أصاب بعقدة نفسية لا قبل لي بها.

أصبحت لا أحب النساء وفقدت الرغبة فيهن بشكل مخيف، لم أعد كما كنت ومما زاد الطين بلة أني وسيم والفتيات يرغبن بي، لكني أرفض تحت ذريعة أن ذلك زنا، وأحيانًا أختبئ في المنزل أنام نهارًا وأخرج ليلًا.

أعمل مدرسًا وأبلغ ٣٣ سنة عازب ومعذب، أحيانًا أفكر في الموت وأحيانًا أخرى أفكر في الحياة.. أصبح وضعي لا يطاق خصوصًا

وأنا لا أملك الإمكانيات لأستشير طبيبًا نفسيًّا، موقعكم ساعدني حين قرأت مشاكل من نفس طينة مشكلتي وقمت بالتوقف عن ممارسة العادة شهرًا ونصف الشهر، لكني عدت إليها بعدما ملأت رأسي المريض بنفس الصور المحرمة.

للإشارة فقد تعرضت للاغتصاب صغيرًا من طرف أحد أقاربي ومازال ذلك السر مدفونًا في أعماقي حتى الآن. هل الرغبة الجنسية ستعود كما كانت إذا انقطعت عن العادة؟

ساعدني يا دكتور فأنا شاب مسلم أسقطه الشيطان في مهاوي الرذيلة حتى بت أستمني على صور نساء من عائلتي! وهل يمكنني أن أخطب فتاة في هذه الظروف وأسرُّ لها مشكلتي؟

عزيزي

أهلا بك على موقعنا، تعرضت في صغرك للاعتداء الجنسي لكنك تذكرت هذا الحادث الآن فقط كأنك تبحث لنفسك عن مبرر لما حدث، لا أنكر أن من يتعرض لعنف جنسي في الصغر قد يناله بعض الاضطرابات النفسية عند الكبر، لكن هذا لم يحدث في حالتك، ما حدث يدخل ضمن ما نسميه الممنوع مرغوبًا، والغامض يفتح الشهية للمعرفة، فنحن في الشرق العظيم لدينا تابوتات مقدسة من ضمنها الجنس، وبعد طفرة الاتصالات أصبح الممنوع متاحًا مما أثار

شهية الكثيرين إلى إشباع رغبتهم في المعرفة، وبالتالي تكون الإثارة الشديدة وربما التجريب وربما.. ومن يملك قدرًا معينًا من التدين يهرب إلى العادة السرية خاصة إذا كانت فرص الزنا متاحة له (وسيم)، وأفزعك أنك أصبحت تستثار من الصور التي لا تحبها (محرمة) مما ضاعف إحساسك بالذنب وبالتالي أصبحت تعاني من أعراض الاكتئاب، وأصبحت الصور تندفع إلى ذهنك دون رغبة منك لأنه حدث ارتباط شرطي بين المتعة وهذه الصور.

عزيزي قطع هذا الارتباط سهل بإذن الله خاصة وأنه لم يكن لديك تجارب جنسية شاذة وذلك عن طريق التدريب على الاستثارة بالصور الطبيعية وإيقاف الاستثارة عندما تحدث الصور الشاذة من خلال إيقاع ألم على جسدك يمنعك من الاسترسال في المتعة مع الصور الشاذة، وإذا لم تستطع أن تقوم بهذه التجربة وحدك فعليك أن تستعين بطبيب نفسي لمساعدتك، وأعتقد أنه لو في مقدرتك الخطبة والزواج سيساعدك هذا في سرعة العودة إلى حياتك الطبيعية.

الفصل السادس

موسوس وقرفان كفاية حرام

اضطراب الوسواس القهري

يذكر سليم حسن حكاية الكاهن المصري القديم «حقانخت» الذي كان يكتبُ رسائل لابنه يعدُّ ويحصرُ فيها كل شيء، حتى حبات القمح وحبات الشعير التي تنتجها حقوله، وتجدُ من يحكي لكَ عن السيدة «ماكبث» بطلة مسرحية شكسبير من القرن السابع عشر، حيث كانت تعاني من بعض الأفعال القهرية، ويعتبر أويزيشان Obsession أول من سمى المرَض في الغرب باسمه الحالى، وجاء «كارل فيستفال» الذي يعتبرُ أول من وصفَ المرَض بدقةٍ على أنه من اضطراب في التفكير وليس المشاعر كما كانَ يظنُّ قبل ذلك.

الأعراض والتصرفات السلوكية المرتبطة بمرض الوسواس القهري مختلفة وواسعة المجال.والشيء الذي يعتبر مشتركًا بين هذه الأعراض هو السلوك العام الغير مرغوب فيه أو الأفكار التي تحدث بشكل غالب متكرر عدة مرات في اليوم.وإذا استمرت الأعراض بدون علاج، فقد تتطور إلى درجة أنها تستغرق جميع ساعات الصحو الخاصة بالمريض.



مريض الوسواس القهري يعي تمامًا أن هذه التصرفات غير طبيعية طوال فترة مرضه، تستغرق هذه التصرفات أكثر من ساعة يوميًا أو تزيد مما يسبب ضياع الوقت ويؤثر على أنشطة الحياة اليومية.

والاضطراب له صور وأشكال متعددة، كما تميل أعراض الوسواس القهري إلى التراجع والضعف مع مرور الوقت (يحدث لحوالي ١٠٪ إلى ٢٠٪ من المرضى). وبعضها لا يعدو كونه بعض الخواطر الخفيفة التي لا تعيق التفكير و العمل.

تحسن حالة ٨٠٪ من المصابين بمرض الوسواس القهري بشكل كبير مع تناولهم العلاج المناسب من العلاج الطبي والعلاج السلوكي.وقد تحدث حالات انتكاس أو عودة إلى السلوكيات والأفكار غير المرغوبة يعاني حوالي ٦٠ - ٩٠٪ من المصابين بمرض الوسواس القهري من حالة اكتئاب واحدة على الأقل في أحد مراحل حياتهم.

وهناك نظريات عديدة لتفسير الاضطراب، كما أن هناك مداخل مختلفة للعلاج يتم التعرض لها لاحقًا.



وسواس يبدأ ويطفأ بانحراف جنسي

أستاذي الفاضل / تحية طيبة وبعد،

في البداية أرجو من حضرتك أن تفهمني جيدًا وأن تساعدني بكل الحب، لعل الله أن يتقبل منك، فأنت أملي بعد الله عز وجل سأحكي لك مشكلة تؤلمني في كل وقت وكل حين والله أعلم بحالي، وأنا أكتب تلك الكلمات بداية أنا طالب في ٢١ من عمري بإحدى كليات الطب منذ طفولتي، وأنا بين حالتين حالة التزام وحالة انحراف، وتعرضت في طفولتي لكل أنواع الانحراف حتى بلوغي من لواط وزني وغير ذلك من بذاءة أخلاقية وانحراف سلوكي، فبداية الانحراف كان بلواط مع أحد أصدقائي المقربين لي في تلك الفترة، واستمرت تلك الفترة حتى الصف الثالث الإعدادي، ولكن على فترات زمنية متباعدة حتى قررنا أنه لا يجوز ذلك، وقررنا التوقف وفعلًا توقفنا حتى الآن ولم نعد لمثل هذه الفاحشة، وأثناء تلك الفترة وقعت في حالة زنى متفاوتة الفترات، ولكنها لم تتوقف حتى الثالث الثانوي وكانت تحدث سنويًا، ثم توقفت وعادت بعد عامين من التوقف، ثم توقفت ولم أعد لها منذ هذا الوقت ولله الحمد، أرجو الله الثبات أما بالنسبة لموضوع اللواط، فكانت في العام الرابع الابتدائي والخامس والأول الإعدادي تعرضت لثلاث حالات من اللواط فاعل ومفعول، ثم كانت مرحلة

المراهقة كانت الأفعال التي لا يرضى عنها الله البحث عن الزنا ومطالعة المواقع الإباحية وغير ذالك، ومقدمات اللواط من لمس العورات وما شبه ذلك من لمس العورات وغيرها والتحرش بالفتيات، تلك كانت الفترة ثم في نهاية العام الثاني الثانوي مَنَّ الله عليَّ بأن عرفني بعض أصحاب الخير وقررت التوبة، ولكن لك أن تتخيل حجم الخطأ الذي أسرفت على نفسي فيه وحاولت التوبة، ولكنني وقعت كثيرًا في أشباه ما ذكرت، ولكن لم يتمكن اليأس مني، ودائمًا أجدد توبتي وأعود وأندم لله على ما فعلت، ولكني سئمت هذا الحال وقررت المفاصلة، وفعلًا أقوى لأيام كثيرة، ثم ما ألبث أن أقع، ولكن الحمد لله الآن توقفت عن الزنى منذ عامين، وأرجو الله الثبات عن كثير من مقدمات اللواط وأحاول غض بصري على قدر استطاعتي والله المستعان، وأملي في الله كبير وأصبح لي نشاط دعوي كبير ولله الحمد، ولكن المشكلة الأتي أنني أقع كل فترة.

السؤال الأول:

أنه كان لي أخ أحبه في الله والله أعلم بما أقول، وأقدمه على نفسي في كل شيء، وكثيرًا ما تعاونا في الخير، واستفدت منه كثيرًا، وله أفضال على كثير، ولكن تدخل الشيطان بيننا وزينه لي، فكانت الكارثة (كنا ننام على فراش واحد وأثناء نومه يأتي إلى الشيطان ونفسي بأفكار سيئة،

وهي أن ألمس عورته، وأن أقترب منه هكذا، ولكني أتألم كثيرًا لهذا الأمر، وأدعو الله أن يصرف عني هذا وأن يحفظنا، ولم يحدث شيء لمدة عام، ثم في العام الأخير تكررت نفس القصة وزاد الأمر في حدته، وتكررت مداخل الشيطان وعندها امتددت يدي على عورته، وهو نائم بجانبي فتألمت كثيرًا وقررت التوبة، ولكن يوم أن قررت التوبة وأخذت في تنفيذ ما قررت، وهو أن أبعد عنه وعن كل الناس لأني أحسست أني أخون من تعاون معي ليأخذني إلى الجنة، والآن أحس بألم شديد وندم كبير ولا أستطيع أن أعيش بين هؤلاء ولا أدري ماذا أفعل معه وغيره، تكملة لسؤالي ما أردت أن أساله كيف يكون تصرفي مع هذا الأخ؟ مع العلم بأنه لا يعلم عن هذا الأمر شيئًا هل أعترف له وأطلب المسامحة؟ أم ماذا وكيف تكون توبتي نصوحًا؟ مع العلم أني والله تائب ولا أريد سوى الجنة وأني أحبه في الله فهو أحب الناس إلى قلبي في الله والله أعلم.

السؤال الثاني

أني يهيأ لي أني شاذ جنسيًا مع أنني لا أشتهي الرجال، ولكن الشيطان يلقى إليّ بأفكار سيئة، ومدخلات كثيرة، وكثيرًا ما أحتقر نفسي وأنا أحس أني مقيد لا أستطيع التعامل بطبيعة مع إخواني وغيرهم، وأسوء شيء أعاني منه أنني أثناء الحديث مع أحد الإخوان

يخيل لي عورات من أحدثهم، أريد العلاج من تلك الهلوسات وغيرها كثير، ولا أدري ما العمل وفي النهاية أرجو الإفادة والنظر بعين الشفقة فنحن مسئولون منكم يوم القيامة، وتعاملوا معنا بحب، فأنتم قد عافكم الله من تلك الأمراض وتلك نعمة تحتاج إلى شكر، وشكرها أن تساعدونا ومن في مثل حالنا هذا وجزاكم الله خيرًا، أرجو الإفادة بسرعة لأني على أبواب امتحانات، ولا أستطيع أن أتعايش مع الأمر بطبيعية أرجوكم سامحوني وادعو لي فإني والله معذب وأرجوارحمة ربي والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

أخي الحبيب الملتزم أدام الله عليك هذا الالتزام وثبتك عليه:

تعاني منذ الصغر من بعض التجاوزات السلوكية التي تحدث كثيرًا بين الأقران، سواءً بوعي أو بدون وعي، تقليدًا لما يشاهدونه بالتلفاز أو ما يسمعون عنه أو لمحاولة معرفة ما يخفي عليهم من أمور.

وفي مراهقتك عانيت كثيرًا من رغبتك الجنسية الجامحة والقوية؛ مما جعلك تحاول إشباعها بالعديد من الطرق وعافاك الله منها، ثم أصبحت تراودك أفكار لا تستطيع مقاومتها عن أنك شاذ أو أنك ترغب في ملامسة عورات الرجال أو غيرها من الأفكار التي تقتحم عقلك وتنغص عليك حياتك، ولا تهدأ هذه الأفكار إلا بعد أن تقوم

بتنفيذها، وعندما تقوم بتنفيذها تشعر بالذنب لفترة ثم تعاودك الأفكار وهكذا حتى النهاية تدور في دائرة مفرغة.

أخي الحبيب:

ما تعانيه هو أحد أمراض القلق ويسمى بالوسواس القهري وللمسلمين باعٌ طويلٌ في هذا الاضطراب، ولقد كتب عدد من العلماء في الوسواس مثل الإمام «الجويني» في كتابه التبصرة في الوسوسة، والإمام «النووي» في المجموع شرح المهذب، وأبو حامد «الغزالي» في كتابه إحياء علوم الدين، والإمام «ابن الجوزي» في كتابه تلبيس إبليس، وكذلك الإمام «ابن القيم» في كتابه إغاثة اللهفان من مصايد الشيطان.

ويتكون الاضطراب من جزئين رئيسيين:

١ – الوساوس المسيطرة :**Obsessions**

تتميز بأربعة أشياء:

– فكرة معينة تسيطر على التفكير.

– هذه الأفكار لا تكون لها صلة بالمشاكل التي يتعرض لها المريض.

– محاولة مجاهدة النفس لتجاهل هذه الأفكار ونسيانها وعدم تكرار الفعل مما يشكل ضغطًا نفسيًا عليه (حيث يدرك مريض

الوسواس أن هذه الأفكار لا أساس لها من الصحة بعكس مريض الفصام الذي يعتقد بصحة أفكاره).

- يعي المريض تمامًا بأن هذه الأفكار نابعة منه هو وليس لأي شخص آخر دخلًا بها.

٢- الفعل الإجباري (القهري) Compulsions :

تكرار هذا الفعل لعدة مرات على الرغم من رغبة المريض بإيقاف هذا الفعل؛ إلا أن الرغبة لتكرار الفعل أقوى منه، مثل تكرار غسيل اليدين عدة مرات على الرغم من نظافتها، أو تكرار عد رقم معين وإعادته في العقل لمرات عديدة دون ضرورة لذلك، يحاول المريض أن يتخلص من هذه الأفكار بصفة مستمرة، وكلما أجبر نفسه على إيقاف هذا الفعل يتعرض لضغط نفسي عنيف، مما يؤدى به إلى معاودة الفعل مرة أخرى.

بعض الأعراض والتصرفات قد تشمل على الآتي:

• التأكد من الأشياء مرات ومرات مثل التأكد من إغلاق الأبواب والأقفال والمواقد..إلخ.

• القيام بعمليات الحساب بشكل مستمر «في السر» أو بشكل «علني» أثناء القيام بالأعمال الروتينية.

• تكرار القيام بشيء ما بعدد معين من المرات. عدد مرات الاستحمام أو الغسيل.

• ترتيب الأشياء بشكل غاية في التنظيم والدقة بشكل غير ذي معنى لأي شخص سوى المصاب بالوسوسة.

• الصور التي تظهر في الدماغ و تعلق في الذهن ساعات طويلة و عادة ما تكون هذه الصور ذات طبيعة مقلقة.

• الكلمات أو الجمل غير ذات المعنى التي تتكرر بشكل مستمر في رأس الشخص.

• التساؤل بشكل مستمر عن«ماذا لو»؟

• تخزين الأشياء التي لا تبدو ذات قيمة كبيرة كأن يقوم الشخص بجمع القطع الصغيرة من الفتل نسالة الكتان من مجفف الثياب.

• الخوف الزائد عن الحد من العدوى كما في الخوف من لمس الأشياء العادية بسبب أنها قد تحوي جراثيم.

وأحد أهم الصور هي وساوس الاندفاعات (وهي الموجودة عندك): وهي اندفاعات قهرية تسيطر على المريض فيشعر برغبة ملحة نحو القيام بأعمال لا يرضى عنها، ويحاول مقاومتها إلا أنها تسيطر عليه

بإلحاح وقوة، كالقفز من أمام سيارة، أو القيام بأعمال مشينة كالغناء في المسجد، أو التعري أمام الناس في الشارع، أو الرغبة الشديدة في لمس عضو الآخرين أو النظر إلى عوراتهم.

وهو ليس بالمرض النادر حيث أشارت دراسات كثيرة إلى أنه مثل ما بين ٢٪ و٣٪ أي من شخصين إلى ثلاثة من كل مائة.

العلاج: ويشمل العلاج ٣ أشياء هم: العلاج الدوائي Pharmacotherapy، العلاج السلوكي Behavioral therapy، العلاج الجماعي Group therapy.

أولًا: العلاج الدوائي Pharmacotherapy:

وذلك عن طريق استخدام مضادات الاكتئاب ويحتاج المريض إلى استخدام نوع واحد من مضادات الاكتئاب، وفى الحالات لشديدة يستخدم أكثر من نوع مع بعض، ويبدأ أثر العلاج في الظهور بعد حوالي من ٦-١٠ أسابيع من العلاج المنتظم.

ثانيًا: العلاج السلوكي Behavioral therapy:

يتم العلاج السلوكي بمساعدة الأخصائي النفسي فيما يعرف بالعلاج الإدراكي Cognitive behavioral therapy (CBT) وذلك عن طريق تعريض المريض للمؤثر الذي يدفعه لتكرار الفعل مع محاولة



تقليل تكرار الفعل تدريجيًا مثال ذلك إذا كان المريض معتاد على غسل يده ٤٠ مرة فيغسلها ٢٠ ثم ١٠ ثم ٥ مع ترك المكان عقب هذا العدد ومحاولة الاسترخاء بعدها وعدم العودة مرة أخرى حتى يتخلص المريض من هذا السلوك تدريجيًا، مع عمل تمارين للاسترخاء Relaxation techniques.

ونحن على استعداد لمعاونتك بالحضور إلينا بقسم الطب النفسي بطب الأزهر.

عافاك الله وأعانك على استمرار العلاج وأنصحك ألا تخبر صديقك بما حدث؛ لأن ما حدث جزء من المرض وليس على المريض حرج.

وساوس الصلاة

سامح ٢٧ سنة من مصر أرسل يقول:

لا أعرف ماذا أفعل، في بداية شهر شعبان نويت التوبة عن كل ما مضى من حياتي وواظبت على الصلوات، و بدأ شيئًا فشيئًا يُفتح أمامي أشياء أعمق من الصلاة، لكن الوقت لا يسعفني بعملية المتابعة المستمرة للمعرفة، ومع مرور الوقت بدأت أهذب أخلاقي مع العلم أن هناك أخطاء، وبدأت أشعر بحلاوة غريبة في الصلاة، و لكنها غير مستمرة ولا أعرف السبب، هل بسبب أن أخلاقي غير مكتملة المثالية؟ أو لأن أوقات العمل لا تُعين على أداء الفروض بشكل جيد، المهم أن اليوم هو عشرون رمضان وقد ذهب عنى كل نسمات الخشوع التي كنت أشعر بها وعدت لسابق عهدي لا اعرف متى بدأت الصلاة وماذا قلت وأعلم أنى أرتكب أخطاء، لكنى لا أستطيع التخلص منها جملة واحدة وفى نفس الوقت أشعر بغصة شديدة تجتاح كياني والوساوس بدأت تتملكني من جديد داخل وخارج الصلاة، وبدأت أشعر أن بداخلي شخصًا آخر يسكن في عقلي يحركني على فعل ما يريد مع العلم أنى لم أترك الفروض أو لم أتخلف عن أي فرض سوى الظهر في بعض الأحيان أصليه متأخرًا عن أول ميعاده بسبب مواعيد نومي المتأخرة بعد

الفجر، هذه هي مشكلتي و أعلم أنها ليست محتاجة لفتوى ولكن لا أعلم ماذا أفعل فأنا لا أريد أن يسيطر علي إحساس يجعلني أعود لما مضى، أنا شاب ومقيم بدولة عربية الرجاء أفيدوني بأي مساعدة تستطيعون و الرد بالعربية، وشكرًا.

أخي الحبيب

أهلًا ومرحبًا بك وقلل الله آثار ومتاعب غربتك وأعادك سالما إلى أهلك.

لا أعلم إذا كنت قد فهمت رسالتك صح أم لا فهل أنت تسأل كما فهمت عن كيفية التعامل مع أفكار وسواسية تراودك وتمنعك من أداء الصلوات (والوساوس بدأت تتملكني من جديد داخل و خارج الصلاة) وتعال لنعرف هذا المرض أكثر.

يتكون الاضطراب من جزئين رئيسين:

١. الوساوس المسيطرة **:Obsessions** وتتميز بأربعة أشياء :

-فكرة معينة تسيطر على التفكير.

-هذه الأفكار لا تكون لها صلة بالمشاكل التي يتعرض لها المريض.

-محاولة مجاهدة النفس لتجاهل هذه الأفكار ونسيانها وعدم تكرار الفعل مما يشكل ضغطًا نفسيًا عليه، حيث يدرك مريض الوسواس أن هذه الأفكار لا أساس لها من الصحة.

-يعي المريض تمامًا بأن هذه الأفكار نابعة منه هو وليس لأي شخص آخر دخل بها.

الصور المشهورة للاضطراب

-وسواس الأفكار وهي:

سيطرة فكرة معينة على ذهن المريض وغالبًا ما تكون فكرة غير مقبولة، كسيطرة مقطع من بيت شعر أو نغمة موسيقية أثناء الصلاة أو العمل، أو الفكرة التي تسيطر على الأم من أن ابنها المسافر في خطر أو أن الأبواب غير مقفلة أو صنابير المياه غير محكمة، أو أنبوبة الغاز بها تسرب.

- وساوس الاجترار:

تسيطر على المريض أسئلة متكررة لا يستطيع الإجابة عنها كسيطرة(من خلق الله؟) لماذا أكل آدم التفاحة؟ ولماذا نعيش؟ لماذا نموت؟ لماذا أبي هذا وليس غيره؟ أسئلة لا نهاية لها والمريض لا يستطيع الإجابة عنها أو التخلص منها.

2- الفعل الإجباري(القهريCompulsions):

-تكرار هذا الفعل لعدة مرات على الرغم من رغبة المريض بإيقاف هذا الفعل إلا أن الرغبة لتكرار الفعل أقوى منه مثل تكرار غسيل اليدين عدة مرات على الرغم من نظافتها أو تكرار عد رقم معين وإعادته في العقل لمرات عديدة دون ضرورة لذلك.

-يحاول المريض أن يتخلص من هذه الأفكار بصفة مستمرة وكلما أجبر نفسه على إيقاف هذا الفعل يتعرض لضغط نفسي عنيف مما يؤدى به إلى معاودة الفعل مرة أخرى.

العلاج: ويشمل العلاج ٣ أشياء هي: العلاج الدوائي Pharmacotherapy، العلاج لسلوكيBehavioral therapy ، العلاج الجماعيGroup therapy . وبالتالي نصيحتي أن تلجأ إلى العلاج أو المساعدة الذاتية باستخدام البرامج السلوكية وهي كثيرة جدًا علي الموقع.

وساوس النظافة

أرسل عبد الرحمن من مصر قائلًا:

الحمد لله وكفى وسلامًا على عباده الذين اصطفى وبعد، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته مشايخنا الأفاضل القائمين على الموقع جزاكم الله خير الجزاء، وجعل ما تقومون به في ميزان أعمالكم الصالحة بارك الله فيكم، عندي مشكلة من صغري، كانت عبارة عن وساوس في النظافة عندما كنت أسلم بيدي على أحد النصارى كنت أغسل يدي جيدًا ظنًّا مني أنه نجس، وإذا كنت في مكان ليس به ماء كنت أمسح يدي في الأرض بشدة، ثم ساءت حالتي النفسية بعد ذلك كنت وقتها صغيرًا في الابتدائية ساءت حالتي ولا أعرف ما بي دخلت الإعدادية وأنا بي نفس الشيء من ضيق وغير ذلك، ساءت حالتي فتركت الدراسة ولا أعرف ما بي، سافرت إلى إحدى الدول العربية، فساءت حالتي أكثر، كثرة إعادة الوضوء والصلاة المكث في غسل الجنابة أكثر من أربع ساعات، فضلًا عن الضيق والحزن المستمر قرأت في إحدى الصحف في مقابلة مع طبيب نفسي، وكان الحوار عن الأمراض النفسية فوجدت حالتي تنطبق مع كلام الطبيب، فذهبت إلى طبيب باطني وعرضت عليه حالتي فحولني إلى عيادة الطب النفسي، ذهبت وقابلت الطبيب، فأعطاني أدوية بروزاك وموتيفال لمدة أسبوع وقال لي: أنت

تعاني من اكتئاب وقلق شديدين ووساوس، وأعطاني مراجعة بعد أسبوعين، ذهبت إليه فرأى أن حالتي أيضًا سيئة فأدخلني المستشفى وأعطاني أدوية تحت إشرافه مع ١١ جلسة كهربائية، ثم أدوية بروزاك وفافرين وموتيفال وأنفرانيل إلا أن الأدوية عملت معي أعراضًا جانبية لا تطاق، فأوقفت العلاج واستمر معي بالبروزاك وموتيفال، فوجدت تحسن ولله الحمد والعلاج، وبداية علاجي من ١٠ سنوات إلى الآن لكن في الفترة الأخيرة، ولغلاء العلاج كتب لي الطبيب علاجات فلوكستين وبروزاك ومع ذلك أمر بحالة تتحسن أحيانًا، وتسوء أحيانًا فلا أدري ما أفعل مما أعاني من الآن، إنني لا أعمل وأنا متزوج وزوجتي صابرة ولله الحمد، لكن يوجد مشاكل أيضًا، لكن ليس كل امرأة مثلها تصبر صبرها لا أستمر في عمل أعاني من القلق أصلي بصوت عالٍ، أنسى أني سجدت سجدتين أم لا، أنسى في كل صلاتي، أمكث في الخلاء فترة طويلة ولا بد من دخول الخلاء قبل كل صلاة؛ لأن عندي غازات كثيرة تخرج مني قطرات بعد البول، وليس عندي مرض ولله الحمد في المسالك البولية.

أغضب بسرعة مع أني ولله الحمد حافظ للقرآن وملتزم والحمد لله عندي أفكار (سوداوية) كما قال لي طبيبي ذلك، منعزل عن الناس ممكن لا أخرج من البيت لمدة يومين، وممكن أصلي يومًا كاملًا في البيت عندما أكون جالسًا وأسمع الأذان تنتابني ضيق والعياذ بالله وقلق،



لما أجد من تكرار دخول الخلاء والغازات الكثيرة وعصر العضو الكثير أجد قلبي وصدري ضيق على الناس.

وعندي حقد وحسد على الناس والعياذ بالله؛ لأنني لا أستطيع أن أعمل ما يفعله الناس، وأجد بعض أصدقائي الذين التزموا معي أنهم سبقوني بمراحل، وأنا حبيس بيتي وكيف أنزع ما في قلبي، ويعلم الله أنني أكره أن أحقد على مسلم أو أن أحسده أو أن أنتقصه؛ لأنني أنتقص بعض الناس وأنا أعرف أنهم خير مني، لكن أجد ذلك رغمًا عني هل دواء سبراليكس مفيد سمعت ذلك ماذا أفعل بارك الله؟ سرعة الرد.

الأخ الفاضل عبد الرحمن:

شفاك الله وعافاك، تعاني أخي الحبيب كما ذكرت وذكر أطباؤك الكرام من بعض الاضطرابات النفسية وهي اضطراب الوسواس القهري المصاحب أحيانًا بالقلق وأحيانًا بالاكتئاب أنت تعاني من صورتين من الاضطراب:

١- الوسواس الذي تعاني منه يسمي - وسواس الأفكار- سيطرة فكرة معينة على ذهن المريض، وغالبًا ما تكون فكرة غير مقبولة كسيطرة مقطع من بيت شعر أو نغمة موسيقية أثناء الصلاة أو العمل،

أو الفكرة التي تسيطر على الأم من أن ابنها المسافر في خطر أو أن الأبواب غير مقفلة، أو صنابير المياه غير محكمة، أو أنبوبة الغاز بها تسرب.

ووساوس الطقوس الحركية: وهي من أكثر الأعراض الوسواسية شيوعًا وهي القيام بحركات مستمرة متكررة نتيجة رغبة جامحة تسطير على المريض للقيام بهذه الطقوس ظنًا منه أنها ستخلصه من إلحاح أفكاره المسيطرة عليه، فمثلًا قد يعتقد أن يديه ملوثة فيبدأ في غسلها بالماء والصابون عدة مرات ويعود ويغسلها مرة أخرى، أو استغراقه لوقت طويل في الحمام (ليتوضأ للعصر يحتاج ساعة أو أكثر)، (للغسل يحتاج ٣/ ٤ ساعات)، ترتيب المطبخ ودولاب الملابس بشكل دقيق ومنظم جدًا جدًا (القمصان في اتجاه، الجوارب في اتجاه القمصان كل لون في اتجاه).

ومن الجميل أن تتحسن حالة ٨٠٪ من المصابين بمرض الوسواس القهري بشكل كبير مع تناولهم العلاج المناسب من العلاج الطبي والعلاج السلوكي(وهو ما لم يتوفر لك). وقد تحدث حالات انتكاس أو عودة إلى السلوكيات والأفكار غير المرغوبة.



العلاج:تم الإشارة إليه في رسائل سابقة

وهناك علاجات أخرى مثل

- التدخل الجراحي وذلك عن طريق وضع مجال كهربائي على مناطق معينة بالمخ وذلك بغرض تنظيم كهرباء المخ في هذه المنطقة وإيقاف أي شحنات زائدة.

- تعريض المخ لمجال مغناطيسي للعمل على تنظيم كهرباء المخ stimulations Trascranial magnetic وذلك دون اللجوء إلى الفتح الجراحي.

- من الطرق التي تتم تجربتها استخدام Stereotactic teqnique فيما يعرف ب Stereotactic placement of bilateral lesion in the cingulate cortex anterior، وقد حققت هذه الطريقة نجاح حيث حدث تحسن كلي في ٢٧٪ من الحالات التي تمت التجربة عليها وأظهر ١٧٪ تحسن جزئي.

فرأيي أخي الكريم أن تقوم بعمل جلسات علاج نفسي مع العلاج الدوائي المرفق وهو ما يساعد بإذن الله على الشفاء.

أتعبتني وساوسي

أم نايف من السعودية:

أنا سيدة متزوجة، ولدي ثلاثة أطفال الحمد لله مبسوطة، ولكن مشكلتي هي الوساوس، وكانت البداية تقريبًا من عشر سنين بدأت بالوضوء والصلاة، كنت أعيد الوضوء لشكي أني ما غسلت أحد الأعضاء، والصلاة كنت أشك في الأركان يعني ما كبرت في بداية الصلاة ما قرأت الفاتحة وكنت اقرأ سورة الفاتحة بصعوبة يعني أحس أني أغلط في نطق بعض الآيات، بعد كدا زاد الموضوع في مسألة الأفكار الغريبة يعني يجيني وسواس أن أدعو على أولادي، وأكثر هذه الوساوس وأنا أصلي وأتوضأ أو أسوي أي شيء يتعلق بالدين، مثلًا أقول في نفسي إن الله يأخذ فلان، وأنا ما أقصد، لكن في شيء يخلي هذه الأفكار تجيني وأحيانًا أصرخ وأبكي أحس إني بوصل لمرحلة الجنون بسبب هذا الموضوع مع العلم أني أخاف على أولادي كثيرًا؛ لدرجة أني أطل عليهم وهم نائمين أكثر من مرة من خوفي عليهم، وأحس إني مش قادرة أدعو، يعني لما أصلي وأبغي أدعو ما أحس إني قادرة، أمكن صرت ما أقدر أفكر في الأشياء الإيجابية كل تفكيري في أشياء سيئة وكئيبة.

هل أجد لديكم طرق للعلاج من غير مراجعة طبيب نفسي؛ لأني لمحت مرة لزوجي، وقالي أنتي بنعمة وما فيكِ شيء، يعني صعب جدًا زيارة الطبيب.

عزيزتي أم نايف:

أهلًا بك عل الموقع وأعانك الله على التحكم في متاعبك المرضية وعلى إقناع زوجك بالتوجه إلى العلاج.

ما تعانين منه أختاه هو اضطراب الوسواس القهري وهو أحد اضطرابات القلق وقد سبق لنا الرد على رسالة مماثلة على الموقع، ويعرف على أنه: أفكار أو قهورات غير هادفة وعن قصد وغير مرغوبة ويحاول الشخص تجنبها فلا يستطيع.

وأشهر الأنواع: الشك سواء في الصلاة أو الوضوء، الأفكار المتسلطة وهو ما يحدث معك حاليًا، غسل اليدين – تفحص الأبواب – العد – تكرار الكلمات.

وبالتالي أنت تعاني من فكرتين أساسيتين من الأفكار الوسواسية أولها:

الاجترارات الوسواسية:

وهي صور أو أفكار غير مرغوبة، ودخيلة، ومرعبة تسبب خطورة للآخرين (أقول في نفسي إن الله يأخذ فلان)، و لمنع ذلك لابد من عمل أفكار مكررة مثل العد أو تكرار بعض الكلمات لمعادلة هذه



الأفكار(بسبب هالموضوع مع العلم أنا أخاف على أولادي كثيرا لدرجة أطل عليهم وهم نائمون أكثر من مرة من خوفي عليهم).

والثاني هو: الشك

وفيه يعيش الشخص مع إحساس غير منطقي وشديد عن مسئوليته عن احتمال حدوث خطأ ما (كنت أعيد الوضوء لشكي أني ما غسلت أحد الأعضاء والصلاة كنت أشك في الأركان).

وفي بداية الكلام أطمئنك: دعي القلق واطمئني لأنك لن تنفذي هذه الأفعال الرهيبة لأن عقلك غير مقتنع بهذه الأفكار السيئة، أو الأفعال الخطيرة، أو الإساءات الدينية التي تخطر ببالك.

وعلاج مرض الوسواس القهري يتمثل في محورين رئيسيين هما:

1- العلاج الدوائي:

من خلال التجربة والأبحاث والإحصائيات ثبت أن العلاج بالأدوية له أثر فعال في تحقيق جزء كبير من التقدم للشفاء بإذن الله تعالى عند مريض الوسواس القهري، وتوجد عدة مجموعات تستخدم للعلاج ومن ضمنها ولعلها أكثرها استخدامًا وتحقيقا للاستجابة لدى المريض هي مجموعة تقوم بتثبيط استرجاع مادة السيروتونين إلى داخل الخلية العصبية فقد ثبت أن تركيز مادة السيروتونين له أثر كبير في الإصابة بالمرض وشدته وضعفه والمجموعة التي تعالج تركيز هذه المادة



لها آثار جانبية أقل مقارنة بباقي المجموعات الدوائية، ولا بد من مرور وقت لا يقل عن شهر إلى شهرين من الاستمرار على العلاج، حتى يمكن للطبيب تحديد الجرعة المناسبة للتأثير وبدء البرنامج العلاجي.

لابد من التنبيه ألا تتوقفي عن أخذ الجرعات الدوائية إلا بإرشادات الطبيب المختص؛ لأن بعض المرضى بحاجة إلى الاستمرار في العلاج حتى مع ظهور التحسن خاصة عند شدة درجة الوسواس.

2- العلاج المعرفي والسلوكي ويتضمن العلاج المعرفي والعلاج السلوكي وهما:

1ـ العلاج المعرفي: وهو علاج التصورات المصاحبة للسلوكيات القهرية فالقاعدة تؤكد أن تصرفاتنا وسلوكياتنا تجاه الأشياء لا تنبع أو تصدر من حقيقة تلك الأشياء، بل من تصوراتنا لحقائق تلك الأشياء وهي قاعدة لو استوعبها مريض الوسواس وكذا الإنسان السليم من المرض لأزاحت عن كاهل كل منهما عبئًا ثقيلًا وحملًا عظيمًا، ومثال ذلك ما يطرأ على ذهنك أنك ستؤذي أولادك بوسيلة من وسائل الإيذاء، وتتملك الفكرة عقلك، حتى بدأت الشك في نفسك وهذا هو عين الوهم، فكيف ستفعلين ذلك وأنت التي تفيضين حنانًا وحبًّا على أولادك، فهي فكرة باطلة لابد من دفع تصورها، وتيقن بطلانها وأنها لا يمكن أن تحدث فلابد من التخلص منها ودفعها.

2ـ العلاج السلوكي: ويشتمل على قسمين هما:

١ـ العلاج بالتعرض: ويتم بأن تتعرضين لمصدر القلق وسبب الخوف، فمثلًا إذا كنت تخشين من إيذاء من تحبين بالسكين وبناءً عليه فأنت تتجنبين رؤيتها والإمساك بها وتواجدها في نفس الغرفة معه، قومي بتعريض نفسك للسكين ببرامج علاج تدريجية والتأكيد على أنك لن تستعمليها فيما تخافين منه، وأن هذا وهم سيزول مع كثرة التعرض لمصدر الخوف الوهمي، وبتكرار مرات التعرض يقل القلق وتتعودين على مصدر خوفك وتفهمين أنه ليس كذلك حتى تصلين إلى الدرجة التي تتأكدين فيها أنه لا داعي لهذا الخوف والقلق.

٢ـ العلاج بمنع الاستجابة :ولكي يتم الجزء السابق من العلاج بنجاح لا بد من وقف الطقوس المتكررة التي كنت تقومين بها للقضاء على القلق مثل إخفاء السكاكين ووضعها خارج البيت تمامًا ، مما يسبب الشعور بالقلق لدى المريض، فنحن نعرضك لسبب قلقك ولا نعطيك الفرصة للتخلص من هذا القلق بالطقوس.

هذه هي المحاور الرئيسية لعلاج مريض الوسواس القهري ويتبقى لدينا كجزء من العلاج التنبيه على طبيعة دور الأسرة والأشخاص المحيطين لمريض الوسواس القهري.

وأؤكد مرة أخرى علي أهمية الاستعانة بالطبيب النفسي، والرجاء أن يقوم زوجك بقراءة الرد لمساعدتك في التوجه إلى العلاج الشافي إن شاء الله.

عقيدة ثاني وثالث وماجدة الإماراتية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

أود في رسالتي هذه أن أبوح بكل ما يختلج في داخلي فقد تعبت من إخفاء هذا الأمر عن كل من حولي. منذ أن كنت صغيرة أي منذ أن كنت في الثانية عشر من عمري بدأت أحفظ القرآن الكريم وقد ختمته بفضل الله تعالى في غضون ثمانية أشهر تقريبًا فلله الحمد والمنة.

وعندما التحقت بالمرحلة المتوسطة كنت من أشد الناس حبًا للقرآن والصلاة ولا أزكي نفسي، فقد كنت في حصص الفراغ أترك اللهو والحديث مع صديقاتي وأجلس أذكر الله تعالى أو أقرأ القرآن. وفي حصص النشاط لم يكن يسمح لنا بالذهاب لأداء الصلاة خوفًا من أن تهرب الطالبات من النشاط بحجة الصلاة، وأنا لم أكن أحتمل أن أُؤخر صلاة الظهر إلى الساعة الثانية ظهرًا، فكنت أختبئ في دورة المياه وعندما تهدأ الأمور وتستقر جميع الطالبات في الفصول أخرج وأجلس في المسجد وأنا في قمة سعادتي.

ولكن حدث ما عكر عليّ صفو حياتي الطيبة التي كنت أعيشها، فقد أصبت بالوسواس القهري في عقيدتي، في صلاتي وفي وضوئي. كنت أغتسل دائمًا لأعود للدخول في الإسلام؛ بسبب الأفكار التي كانت تسيطر علي، كنت أعيد الصلاة مرات ومرات بسبب أني لا أدري





كم صليت ولا كم ركعت وكم سجدت ومرت الأيام وعدت كما كنت والحمد لله فهذا يزيد أملي في الشفاء.

وقبل حوالي خمس سنوات أي عندما كنت في الصف الثالث الثانوي عاد إلى الوسواس من جديد في صلاتي ووضوئي وطهارتي وفي السنة الأخيرة زاد الأمر لدرجة أني لم أعد أستطيع الاحتمال، فقد أصبحت أمكث في دورة المياه نصف ساعة أو ساعة عند كل صلاة بسبب المغص الذي يلازمني والغازات التي تخرج مني، أصبحت أخاف من أداء الصلاة بسبب هذا الأمر، وعندما أصلي أشعر بالخوف الشديد من أن ينتقض وضوئي وأنا أصلي، وقد أتوضأ للصلاة الواحدة عشر مرات.

ودائما يخرج مني المذي(سائل رقيق شفاف كأنه بزاق ويخرج بدون شهوة ولكنني أحس بشعور غريب لا أدري ما هو) فعندما أخاف أو أكلم معلماتي يخرج مني ذلك السائل ولا أدري كيف أفعل في صلاتي.

فمثلًا توضأت البارحة لأصلي المغرب، فاتصلت معلمتي وسألتني سؤالًا عن قصر الصلاة فأجبتها، ولم أستطع أن أصلي إلا بعد أن أذهب لأرى هل نزل مني شيء أم لا؟ فغسلت محله ولكنه استمر بالنزول ولم أستطع أن أصلي بسبب المغص والخوف إلا الساعة الثامنة



فبكيت بحرقة، ودائمًا يحدث معي ذلك عندما أكلم معلمتي هذه التي هي بالنسبة لي أم وأخت وصديقة، فهي تساعدني في كل شيء ولا أستطيع أن أقطع علاقتي بتا، فعلاقتنا ولله الحمد لا يوجد ما يشوبها من ذلك التعلق المحرم والعلاقات الفاسدة، فنحن ولله الحمد نحفظ مع بعضنا القرآن وقد حفظنا مع بعضنا ٢٠ جزءًا من القرآن (أنا كنت أراجع وهي تحفظ) ونسمع لبعضنا عن طريق الهاتف، وكنا نوقظ بعضنا لصلاة الفجر كل صباح.

أما الآن فلا أستطيع أن أسمع لها القرآن ولا أن تسمع لي ولا أن توقظني للصلاة لأن ذلك سيعوقني عن أداء الصلاة بسبب السائل الذي يخرج مني ولا أدري ما حكمه، والآن قالت لي إذا نجحت في دراستي بتفوق، فسوف تسجلني معها في معهد كمبيوتر ولا أدري كيف سأصلي حينها، وكيف سيمكنني أن أدخل دورة المياه بعد كل مكالمة.

فوالله ثم والله ثم والله إن حديثي معها لا يثير في داخلي أي شهوة، فأنا أعتبرها أمًا لي وأختًا ولا أدري ماذا يحدث لي، هل هذا الأمر من الشيطان لأنه يريد أن يعيقني عن أداء صلاتي وعبادتي؟ وماذا أفعل؟ فأحيانا يتطلب الأمر أن أتحدث معها أكثر من مرة بسبب أعمال تطلب

مني أن أساعدها في القيام بها (أنشطة وموضوعات للمدرسة) وبالتالي أضطر للاغتسال مرتين وثلاث وأربع وربما خمس مرات في اليوم.

وأحيانا أغسل المحل فقط وأيضًا ذلك يعيقني عن عبادتي فأنا لا أرى مبررًا لنزوله ومع ذلك يستمر قرابة نصف ساعة في النزول، وأحيانا أكون خارج المنزل فكيف سيمكنني الذهاب لدورة المياه أو الوضوء من جديد أتمنى أن تجيب على رسالتي في أسرع وقت ممكن وتفصل القول لي لكي أرتاح، فأنا لم أعد أحتمل هذا الوضع أكثر من ذلك.أرشدني جزاك الله خيرًا.

أختي العزيزة:

أهلًا بك ومرحبًا على الموقع، وساعدك الله على مواجهة ما تعانيه من أفكار، تعانين من أفكار وسواسية منذ الصغر واستطعت التغلب عليها لفترة من الفترات، ثم عادت لك منذ خمس سنوات، وظهر في صورة الشك في علاقتك بمعلمتك الذي ساعد على تثبيت فكرتها ظهور السائل بعد مكالمتك إليها، مما يجعلك تقومين بطقوس النظافة وهكذا.

عزيزتي أنت تعانين من اضطراب الوسواس القهري كما تحدثت في رسالتك في صورة أفكار الشك وطقوس إعادة التأكد(هل يوجد

سائل أم لا؟) وبالتالي عدم القدرة على مواجهة القلق الناتج عن هذه الأفكار، وعلاج مرض الوسواس القهري يتمثل في محورين رئيسين هما:

١- العلاج الدوائي :ثبت أن العلاج بالأدوية له أثر فعال في تحقيق جزء كبير من التقدم للشفاء بإذن الله تعالى عند مريض الوسواس القهري، وعند ظهور علامات التحسن يجب ألا تتوقفي عن أخذ الجرعات الدوائية إلا بإرشادات الطبيب المختص؛ لأن البعض من المرضى بحاجة إلى الاستمرار في العلاج حتى مع ظهور التحسن خاصة عند شدة درجة الوسواس.

٢- العلاج المعرفي والسلوكي ويتضمن العلاج المعرفي والعلاج السلوكي وهما:

١ـ العلاج المعرفي :وهو علاج التصورات المصاحبة للسلوكيات القهرية، فالقاعدة تؤكد أن تصرفاتنا وسلوكياتنا تجاه الأشياء لا تنبع أو تصدر من حقيقة تلك الأشياء، بل من تصوراتنا لحقائق تلك الأشياء، وهي قاعدة لو استوعبها مريض الوسواس وكذا الإنسان السليم من المرض؛ لأزاحت عن كاهل كل منهما عبئًا ثقيلًا وحملًا عظيمًا

في فهم واستيعاب من أين ينشأ التصرف والسلوك ثم المثابرة حتى يتم الاقتناع به فيتحول إلى مصدر للسلوكيات الإنسانية.

2ـ العلاج السلوكي :ويشتمل على قسمين هما:

العلاج بالتعرض ويمنع الاستجابة: ويتم بأن يتعرض المريض لمصدر القلق وسبب الخوف، فمثلًا في حالتك تتعرضين لمكالمة معلمتك وتمتنعين من رؤية السائل لمدة زمنية معينة تزداد بالتدريج، مما يجعل الفكرة تزول مع كثرة التعرض لمصدر الخوف الوهمي وبتكرار مرات التعرض يقل القلق ويتعود المريض علي مصدر خوفه ويفهم أنه ليس كذلك حتى يصل إلى الدرجة التي يتأكد فيها أنه لا داعي لهذا الخوف والقلق.

فتوكلي على الله واستشيري أحد الأطباء الثقات في مجتمعك وليوفقك الله.



اجترارات وساوسية بدأت بهلع

محمد من مصر يقول:

السلام عليكم أرجوكم أنا يهمني التفسير أكثر من العلاج إيه اللي كان بيحصلي؟ أنا في الشهر اللي فات كنت سعيد وراضي في يوم وليلة صحيت في الفجر عاوز أموت؛ لأن الدنيا ده كدبه شفت الموت بعيني ألم وصداع بس كل ده ميجيش حاجة جنب الأهوال اللي شفتها وهي اختلاط الحلم بالواقع والكفر.

كنت لا أستطيع أن أرى السماء الموت أهون إني أرى السماء كمان شيء غريب حصل لي إن كان جسمي غريب عليّ يعني إيه؟ أنا وكمان معرفتش البشر، كأنهم كائنات غريبة وحسيت لفترة إني وهم ومش موجود أنا فكرت في الموت وكان ده أملي وقتها كشفت والدكتور قالي وسواس قهري بس ما قتنعتش كشفت تاني قالي اكتئاب وأخذت العلاج وخفيت تدريجيًا بس أنا لسه مش طبيعي مش بفرح وحاسس إني محبوس جوه جسمي وعاوز أخرج منه أرجوكم فهموني أنا إيه حصلي؟ وعلى فكرة جاءت لي أفكار غريبة وقتها.

مين اللي خلق ربن؟! وإحنا ليه والناس ليه؟ وكان في نظري إن ده شيء تافه ملوش لزوم أنا إيه حصلي بس على فكرة أنا عندي أسباب اللي حصلي أولا حياتي انتهت في تانية ثانوي بموت أغلى وأحلى حاجة

عندي وهي بابا بس ده يظهر دلوقت كمان أنا عندي كبت جنسى لأني خجول جدًا ويكتم شهوتي في نفسي.

أرجوكم ردوا عليّ هل أنا عقلي سليم بس على فكرة وأنا في أشد حالات تعبي كنت بختبر عقلي كان سليم تماما وأنا على فكرة حصلي فقدان مشاعر بعاني منه لدوقتي أعمل إيه وفقدت الزمان والمكان وقتها يمكن عقلي تعب من الدراسة أنا بدرس اتصالات ولا ده ملوش علاقة؟ هي الناس قالتلي الدراسة بس اشمعنا أنا أرجوكم أنا سليم ولا لأ؟ وأعمل إيه في فقدان المشاعر دي هموت ويعني إيه جسمي غريب عني؟ على فكرة وأنا صغير في تانية إعدادي حصلي إني أيام الامتحانات خفت أوي من إيديا وكنت مش بحب أشوفها وبخاف من نفسي إيه ده أرجوكم ردوا أنا عاوز تفسير أرجوكم

مش عارف أعيش.

عزيزي محمد:

أهلًا بك صارخًا بقوة وبعزم دائمًا على مجانين، تريد بحق إجابة على سؤالك أم أنه استمرار للصراخ ورغبة في الهروب من مواجهة المشكلة؟

ما معنى أنك سليم أو مريض وأنت في قمة معاناتك النفسية، هل تقصد هل أنت مريض نفسي أم عقلي؟ أم تقصد نوع الاضطراب الذي تعانيه؟ أم تريد أن تنتهي من معاناتك؟

أطمئن عقلك سليم وقادر على الدراسة والعمل ولكن بعد أن تعالج أفكارك المتطفلة التي أفقدتك ثقتك في نفسك وفي الثوابت وأدخلتك في الاكتئاب. وعن علاقة اضطرابك بوفاة والدك فالعلاقة لا تزيد على أنه أدى إلى ظهور المشكلة فقط التي كانت ستظهر مع أي ضغوط أخرى.

عزيزي:

ما حدث لك بداية ومثل لحظة البدء فهو ما يشبه نوبة الهلع Panic Like Attack أو قد يكون نوبة هلع Panic Attack كاملة، وفي الكثير ما يكون حدوث مثل هذه النوبة افتتاحًا لعديد من الاضطرابات النفسية العصابية، وكما تبين حالتك فقد مررت بعدها بعدد من أعراض خلطة القلق والاكتئاب كاختلال الإنية وغيرها ثم تبلورت بالتدريج لتأخذ شكل الوسواس القهري والاكتئاب، فأنت حاليًا لديك اضطراب الوسواس القهري مع الاكتئاب الثانوي، وستجد على الموقع العديد من الردود على هذه المشكلة فاقرأها وستجد أفكارك ومخاوفك فيها، وطرق التحكم في هذه الأفكار، وفي النهاية أنصح طبيبك بإضافة جرعة صغيرة من مضادات الذهان إلى علاجك الحالي مع العلاج النفسي، وفقك الله.



صرع أم وسواس أم صعوبات تعلم؟

أرسل مشاري ٢٠ سنة من السعودية يقول:

السلام عليكم ورحمة الله؛ عندي مشكلة، دائمًا إذا قرأت مقالًا بسيطًا أو صفحة من كتاب، أحس كأن رأسي تخدر. وأفقد القدرة على التركيز والاستيعاب بشكل تدريجي.. وتكون عندي رغبة بأن أحضر سكينًا أو إبرة وأغرزها في جبهتي وبالذات في المنطقة التي بين العينين.

أخي الحبيب:

أهلًا بك ومرحبًا على الموقع، تشكو من عدم القدرة على التركيز يعقبه الرغبة في إحضار سكين لغرزها في الجبهة فهل هذا يحدث فقط عند القراءة؟ أم عند فعل أشياء أخرى؟؟ وهل يحدث هذا على هيئة نوبات بمعنى أن هذا يحدث لفترة زمنية محددة أم لفترات طويلة في اليوم؟ وهل يحدث أفكار أخرى شبيهة بمعنى الرغبة في إيذاء أحد أو أفكار شك خاصة بالتلوث أو الارتياب أو غيرها من الأفكار المتطفلة الأخرى؟ وهل تعاني من سمات الشك أو القلق أو غير ذلك؟ وهل أنت شخصية اجتماعية أم تجنبية؟ وهل تخشى الأماكن المزدحمة أو المغلقة أو تخشى مواجهة الناس أو الصلاة إماما لهم أو غير ذلك من الأفكار؟ وهل تعاني من مشكلات عضوية أو مشكلات تعليمية أو مشكلات وراثية؟

كل ما سبق أسئلة نحتاجها لتشخيص حالتك التي تتأرجح بين ثلاث تشخيصات الأول هو نطاق الوسواس القهري، والثاني صعوبات التعلم، والثالث نوبات صرعية.

فالوساوس المسيطرةObsessions ، تتميز بأربعة أشياء :

-فكرة معينة تسيطر على التفكير.

-هذه الأفكار لا تكون لها صلة بالمشاكل التي يتعرض لها المريض

-محاولة مجاهدة النفس لتجاهل هذه الأفكار ونسيانها وعدم تكرار الفعل مما يشكل ضغطًا نفسيًا عليه(حيث يدرك مريض الوسواس أن هذه الأفكار لا أساس لها من الصحة بعكس مريض الفصام الذي يعتقد بصحة أفكاره).

-يعي المريض تمامًا بأن هذه الأفكار نابعة منه هو وليس لأي شخص آخر دخل بها.

أما النوع الثاني وهو **صعوبات التعلم**؛ وهو مصطلح عام يصف مجموعة من التلاميذ في الفصل الدراسي العادي يظهرون انخفاضًا في التحصيل الدراسي عن زملائهم العاديين مع أنهم يتمتعون بذكاء عادي فوق المتوسط، إلا أنهم يظهرون صعوبة في بعض العمليات المتصلة



بالتعلم: كالفهم، أو التفكير، أو الإدراك، أو الانتباه، أو القراءة، أو الكتابة، أو التهجي، أو النطق، أو إجراء العمليات الحسابية أو في المهارات المتصلة بكل من العمليات السابقة دون أن يكون لديهم عيوب في السمع والبصر أو الإعاقات المتعددة ذلك حيث أن إعاقتهم قد تكون سببًا مباشرًا للصعوبات التي يعانون منها.

وأحد اضطراب القراءة النمائي – هو عسر القراءة :(Dyslexia) ومعدل انتشاره بين أطفال المدارس الابتدائية يقدر بحوالي ٢ – ٨ ٪، ويكثر انتشاره بين أقارب الدرجة الأولى عنه بين عامة الناس.. وهو أكثر انتشارًا بين الذكور عنه بين الإناث بنسبة ١:٣.

وتكمن المشكلة والمسببات في عدم القدرة على التحكم في العمليات العقلية التالية:

(١) تركيز الانتباه على الحروف المطبوعة والتحكم في حركة العينين خلال سطور الصفحة.

(٢) التعرف على الأصوات المرتبطة بتلك الحروف.

(٣) فهم معاني الكلمات وإعرابها في الجملة.

(٤) بناء أفكار جديدة مع الأفكار التي يعرفها من قبل.

(٥) اختزان تلك الأفكار في الذاكرة.



والطفل الذي يعاني من صعوبة القراءة يكون لديه اختلال في واحد أو أكثر من تلك العمليات العقلية التي يقوم بها المخ للوصول إلى القراءة السليمة، وهذا الاضطراب يظهر منذ الصغر لكن قد يتأخر تشخيصه إلى الكبر وقد يلجأ بعض الأشخاص إلى العلاج الذاتي دون العرض على طبيب.

أما الثالث وهو النوبات الصرعية فتكون بسبب خلل في كهرباء المخ مما يستثير أفكارًا أو سلوكًا معينًا وأحيانًا تكون على هيئة تشنجات حركية وتكون محدودة المدة وتحدث على هيئة نوبات وغالبًا ما يعقبها نوم أو صداع أو سلوك غير منضبط وهنا نحتاج إلى رسم مخ وعلاج دوائي.

وفي النهاية أخي الحبيب أرجو أن تقرأ بعناية ما سبق وتحدد طبيعة ما تشكو منه وتتوجه إلى العلاج المناسب حسب التشخيص أو تراسلنا مرة أخرى لنساعدك وفقك الله.



سلمى والقرف

أرسلت سلمى من مصر:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وجزاكم الله خيرًا كثيرًا على ما تقدمونه من خدمات، وأحب أن أحيطكم علمًا بأنني متابعة جيدة لأغلب المشكلات التي ترد على هذا الموقع وقد تعلمت منها الكثير واستطعت أيضًا بفضلها التغلب على بعض مشكلاتي كما ساعدتني في فهم بعض الأشياء عن حقيقة معاناتي.

وحتى لا أطيل عليكم وأثقل كاهلكم بمحاولة فك الألغاز من حديثي سأروي لكم إحدى مشكلاتي لأنني لو حدثتكم عنها كلها فلن تكفي مجلدات لاستيعابها ولكني أيضًا لن أغفل ذكر الخلفية المحيطة بحياتي.

أنا سيدة أبلغ من العمر ٢٤ عامًا، ومتزوجة منذ ما يقرب من ثلاث سنوات، وكان زواجي عقب تخرجي في الجامعة مباشرة، منذ زواجنا ونحن نحيا حياة غير مستقرة سواء في السكن أو العمل في أغلب الأحيان فبسبب الظروف الاقتصادية التي يحيا فيها مجتمعنا، فنحن لا نحظى بعمل مستقر لفترة طويلة أبدًا، ولا يستمر أي عمل لزوجي أو لي أكثر من شهور قليلة، ثم تشهر الشركة إفلاسها أو يتضح أننا كنا عرضة لعملية نصب من إحدى الشركات وهكذا، ولذلك حتى

أكون منصفة لا يمكنني أن ألقي باللوم على زوجي لأنني أراه يجتهد في البحث عن عمل دائمًا ويحاول باستمرار تطوير مهاراته حسب ما تسمح به ظروفنا المادية، هذه هي الخلفية العامة لشكل حياتي.

والآن أتحدث عن المشكلة التي وقع اختياري عليها؛ لأنني جلست مع نفسي جلسة هادئة أحدد فيها مشاكلي بدقة حتى أستطيع مواجهتها، ووجدت أن هذه المشكلة هي أكثر ما يؤرقني من مشكلات.

لدي أنواع كثيرة من مرض الوسواس القهري أشعر أنه لدي منذ طفولتي، ولكنه الآن ازداد قسوة فلم أعد أطيقه وملخص هذه الأعراض:

أولًا :الخوف الشديد الذي يصل لحد الهلع أحيانًا من كل شيء تقريبًا من الحيوانات والحشرات والظلام والمصاعد والسلالم الكهربائية وكل شيء تقريبًا.

ثانيًا :توارد الخواطر المرعبة والمقززة بشكل متواتر يصيبني بالتوتر وبفقدان الشهية أحيانًا، فمثلًا حينما أجلس بمفردي أتخيل نقوش السجادة وكأن بها وجهًا لشخص مرعب أو حيوان أخاف منه، وعند تناولي للطعام أتخيل أشياء مقرفة جدًّا جدًّا تجعلني أكاد أتقيأ، ومؤخرًا كنت في زيارة لإحدى الصديقات فقامت بتغيير حفاضة ابنها ولم تغسل يديها بعد ذلك، ثم أصّرت على أن أتناول معها الطعام وتناولت بعضًا

منه ثم شعرت بالتواء في معدتي وحالة رهيبة من الغثيان وظللت بعدها لعدة أيام فاقدة لشهيتي.

وبين وقت وآخر أشعر بدوار وبأنني سوف أفقد وعيي.

ثالثًا :القرف الشديد المبالغ فيه أحيانًا والطبيعي أحيانًا أخرى ولكن لا ينتهي الأمر بي عند الموقف، ولكن يستمر أثره معي كثيرًا.

رابعًا :لدي وسواس دائم أن زوجي سوف يتركني رغم أنه رجل خلوق وعلى دين ويخشى الله، ولكنه عصبي جدًّا وحينما يتعصب يتفوه بكلام يجرحني جدًّا أو يشعرني بأنه سهل عليه أن يتركني، وأنه غير متمسك بي فدائمًا أجد نفسي أتذكر إهاناته لي، وكل المشكلات بيننا حتى في أوقات الصفاء مما يعكر علي الاستمتاع بما بيننا من مشاعر جميلة وأتذكر ذلك كثيرًا حينما أجلس بمفردي، ودائمًا ما أحلم بأنه يضربني ضربًا مبرحًا رغم أنه لم يفعل ذلك في الحقيقة، أو أحلم بأنه طلقني وتركني وأشعر بأنني قد أفقده يومًا بسبب إلحاحي أن يظل بجواري دائمًا، وهو يغضب جدًّا إذا ما لمحت له برغبتي في مزيد من الحنان ويعتبر ذلك اتهامًا له بأنه مقصر في حقي.

وكثيرا ما أخبره أنني لا أتهمه، ولكني في حاجة دائمة للشعور بحنانه وحبه وهو لا يدري ما في قلبي وإنني أريد حنانه؛ لأواجه به تلك الخواطر الوسواسية التي تراودني دائمًا وطبعًا لا أستطيع مصارحته



بذلك لسبب ما، وهذا السبب من أسباب شقائي فهو رغم ثقافته وكثرة اطلاعه ورغم قراءاته المتعددة في التنمية البشرية إلا أنه يعاقبني دائمًا على أعراض مرض الوسواس، ولا يتقبل فكرة أنني مريضة بهذا المرض، ويراني أحاول أن أصبغ الأمر بصورة لا إرادية لأتهرب من مسئوليتي في مواجهته، ولتتضح الصورة سوف أحكي لكم مثالًا على ذلك منذ فترة أصابني وأنا آسفة لذكر ذلك(إسهالًا مفاجئًا) ونحن نسير في الطريق ووجدنا حمامًا عامًا وأعرف أنه يحتوي على صابون وأنه نظيف من الداخل، ولكن بعد دخولي اكتشفت العكس وأنه قذر جدًا ولا يحتوي على صابون، وخرجت منه وأنا مشمئزة جدًا وأكاد أتقيأ من فرط تقززي أو أفقد وعيي، وحينها وجدني لا ألمس بيدي شيئًا - لأنني أشعر أنها ملوثة - تجهم وجهه وأصبح يعاملني بشكل يملؤه الضيق، وقال بعدها بأنني نكدت عليه وحرمته من نزهة كان يفكر بها في طريق عودتنا وأنني أضع العقد في كل شيء لأنني أحب النكد، ورغم دموعي ومحاولتي أن أوضح له أن هذا يحدث رغمًا عني وأنني بالفعل أريد أن أكون إنسانة طبيعية إلا أنه لم يصدق وما زال يشعر بأنني مخطئة.

خلاصة الأمر: أنه لا يقدر معاناتي من هذا الأمر، وأقنعته ذات مرة أنني بحاجة للذهاب لطبيب نفسي، لأعالج من هذا المرض ووافق على ذلك، ولكنه قال أن الأطباء النفسيين أكاديميون في طريقة علاجهم

وبحثت عن طبيب جيد وارتحت لأحد الأطباء، ولكن حينما اتصلت بالعيادة للحجز وجدت أن سعر الكشف في الجلسة الواحدة أكثر من مائة جنيه وطبعًا ميزانيتنا لا تسمح بذلك مطلقًا، وإن تمكنت من الذهاب مرة، فلن أتمكن من المتابعة، ولذلك فقدت الأمل في العلاج عند طبيب نفسي وبحثت في النت فوجدت تمارين للتخلص من الوسواس، ولكن صراحة لم أتمكن من استيعابها بشكل كامل وخشيت أن أجرب دون فهم فأزيد حالتي سوءًا.

لا أريدكم أن تعتقدوا أنني مستسلمة لذلك تمامًا، فالله وحده يعلم كم أحاول وأجاهد نفسي لأتخلص من هذه الوساوس، وأحيانًا أضغط على نفسي وأجعلها تتقبل ما تأنفه ولكني أتعب بشدة بعدها.

أحلامي بسيطة جدًّا أريد أن أحيا حياة طبيعية بلا خوف ولا وساوس ولا قلق ولا كوابيس.

أرجوكم أخبروني بحل لمشكلة الوسواس بدون اللجوء للطبيب، ولو حتى في الفترة الحالية إلى أن تتحسن الظروف قليلًا، وأريد منكم أن تساعدوني في كيفية إقناع زوجي بمشكلتي وأن ما يحدث لي رغمًا عني وليس رغبة مني في أن أكون نكدية دائمًا.

وأخيرًا أريد نصيحتكم كيف أكون مرحة في بيتي ومع زوجي رغم ما أعانيه من مشكلات فهل هناك طريقة مثلًا تجعلني أفصل بين معاناتي وبين تصرفاتي في حياتي الاجتماعية؟؟

في انتظار ردكم وجزاكم الله خيرًا كثيرًا.

أختي العزيزة؛ أهلًا ومرحبًا بك، وأعانك الله على معاناتك الشديدة وأعانك أيضًا على ظروف حياتك الصعبة، ولن أطيل عليك؛ لأنك شخصت حالتك جيدًا وإن كانت لا تتوقف عند الوسواس بل تتعداه قليلًا إلى نطاق القلق العام، وأضيف أن انفعال القرف أو الاشمئزاز الزائد لديك والمتمثل في أفعال التحاشي الرهابية Phobic Avoidance Compulsionsوأو أفعال التحاشي القهرية Obsessive Avoidance Compulsionsوغير ذلك من مشاعر تسلطية وأفعال تجنب قهرية ورهاباتٍ نوعية Specific Phobias أو وسواسية – الله أعلم– ذكرت بعضها ولم تذكري الكثير.. كل ذلك قابل للعلاج وتابعي على مجانين وانقلي صورة مما تعرفين من هنا إلى معالجك.. وبالتالي أرى أنك تحتاجين إلى جهد علاجي مع متخصص لأنك ستحتاجين مع العلاج النفسي علاجًا دوائيًا في صورة برنامج متكامل ونحن على استعداد لاستقبالك بقسم الطب النفسي بمستشفى الحسين الجامعي لعلاجك بالمجان إن شاء الله إذا كانت ظروفك تسمح بذلك.

كذلك أضيف إليك بشرى انقليها لزوجك مفادها أن ما بينك وبين -إن شاء الله- الشفاء هو أن يقتنع هو بضرورة الدخول معك في العملية العلاجية وأنه شخصيًا يمثل الصنف الأصح من الرجال الذين تتحسن حسناواتهم الموسوسات بمزيج العلاج العقاري المعرفي السلوكي المتكامل.. مثل هذا الزوج إن تفهم وتعاون مع المعالج



النفساني فإن التحسن بإذن الله قريب. وتابعينا بالتطورات الطبية إن شاء الله. والله الموفق.

سلمى وشكوى مختلفة

السلام عليكم ورحمة الله وجزاكم الله خيرًا كثيرًا على خدماتكم المتعددة في هذا الموقع الرائع وكلي أمل أن تسرعوا بالرد عليّ نظرًا لما أعانيه من اضطراب كبير بسبب مشكلتي هذه تحدث لي مشكلة في الذاكرة، وقد يكون هذا نوعًا من فقدان الذاكرة الجزئي كما قرأت عبر موقعكم هذه هي مشكلتي كما رواها لي زوجي؛ لأني لا أذكر ما يحدث لي.. حدث هذا الأمر حوالي خمس مرات تقريبًا يبدأ الأمر بأن أتعرض لمشكلة غالبًا ما تكون صادمة بالنسبة لي يعني أثناء المشكلة أكتشف أشياء لم أكن أعرفها، أو أكتشف أن لدى أحد ما شعور بالكراهية أو العدوان نحوي أو حتى أكتشف عيبًا خطيرًا في نفسي المهم أنه غالبًا تكون المشكلة من النوع الصادم والمفاجئ، ويحدث بعدها أن أصاب بحالة من فقدان الذاكرة.

فبعد الإصابة بما وصفته بأنه مشكلات صادمة وبعد أن أنجح في تهدئة نفسي أو يقوم زوجي مثلًا بتهدئتي وأستسلم للنوم قليلًا، أصحو بعد دقائق وأنا أعيش في مرحلة معينة مضت من حياتي كما يقول زوجي فذات مرة استيقظت من النوم وأنا مقتنعة أنني ما زلت في مرحلة

الحضانة، ومرة وأنا في الصف الإعدادي، ومرة وأنا في بداية زواجي، ومرة بعد مرور عام مثلًا على زواجي وهكذا ويخبرني زوجي أنني أتعامل بكل كياني مع تلك المرحلة، فحينما أكون مثلًا في مرحلة الحضانة فإنه يستطيع إقناعي بما يمكن به إقناع طفل الحضانة، ويقول بأن ذاكرتي تكون جيدة جدًا وقتها وأتذكر أدق التفاصيل عن المرحلة العمرية أو الوقتية التي أكون فيها.

ولمزيد من التوضيح فسوف أروي لكم آخر ما حدث وهو أنني استيقظت بعد نوم قصير عقب أحداث مؤلمة حدثت لي وتعاملت مع الجو المحيط بي على أننا في شهر ديسمبر منذ عامين، وحينما استيقظت طبعًا وجدت أشياء غريبة في المنزل تاريخ وجودها بعد هذا التاريخ، فكنت أنكرها وأتساءل عن سبب وجودها في المنزل وأتذكر أدق التفاصيل عن هذا التاريخ بالرغم من أنني الآن وأنا في كامل وعيي لا أذكر تلك التفاصيل الدقيقة.

ملخص الأمر زوجي يقول أنني أتعامل بشكل طبيعي جدًّا وواع جدًّا، ولكن في مرحلة أخرى غير التي نحيا فيها وأستمر على هذه الحالة لعدة ساعات، وحينما أنام مرة أخرى أصحو، وأنا في حالتي الطبيعية ولا أتذكر شيئًا عما يحكيه زوجي مما قلته أو فعلته وكل ما أشعر به أنني نمت نومًا عميقًا.



وغالبًا يصاحب هذه الحالة حدوث صداع شديد و يقول زوجي: أنني أثناء فقدان الذاكرة هذا أيضًا أشكو من الصداع وأنا أذكر أنني أيضًا حينما أصحو من النوم أشعر بصداع شديد جدًّا، وتحليل زوجي لما يحدث وهو بالمناسبة مهتم بهذه المجالات هو أن عقلي الباطن لم يكتمل نضجه النفسي بشكل كافٍ يتناسب مع عقلي الواعي، وهو يعلل ذلك بأن ما يحدث لي يحدث بشكل متدرج يعني في كل مرة يحدث هذا أنتقل لمرحلة أخرى من التذكر متقدمة عن المرة السابقة، علمًا بأنه ذات مرة شخص الطبيب أن لدي حالة من الهستيريا، وكانت هذه هي ملابسات هذا التشخيص بعد حدوث مشكلات أو ضغط نفسي معين كانت أطرافي تبدأ بالرعشة ثم التنميل ثم تتوقف عن الحركة وهذا يحدث إما لذراعي أو قدمي أو الاثنين معًا أو الذراعين أو الساقين وفى بعض المرات حدثت رعشة في فكي وفمي ثم فقدت القدرة على النطق لعدة ساعات وأحيانًا لعدة أيام.

وذات مرة كنت قد فقدت فيها النطق لعدة أيام، وخلالها كانت تأتيني موجات من الشعور بالبرد الشديد ورعشة في جسدي وذهبت إلى الطبيب، فقال أن هذه الحالة تسمى هستيريا، وكتب لي بعض المهدئات التي تناولتها لفترة ما واستطعت أن أنطق وأتحرك بشكل طبيعي، وفي إعادة الكشف أخذ يتحدث معي عن أنني لابد أن أتعامل مع المشكلة بعقلي وليس بمشاعري؛ لأن هذا ما يسبب لي مثل هذه

الحالات وأوصى زوجي وأهلي بأن لا يضخموا الأمر في مثل هذه الحالة ويتعاملون معها بشبه تجاهل ودون انزعاج وأن هذا في صالحي، وارتحت لكلام الطبيب إلا أن شيئًا واحدًا ضايقني في حديثه أنني شعرت بأنه يحملني مسئولية ما يحدث لي وكأني أتسبب في الألم لنفسي، المهم أنني توقفت الآن عن أخذ المهدئات بعدما تحسنت، وقد سافر الطبيب للخارج، ولم أتمكن من المتابعة معه مرة أخرى هذا تقريبًا ملخص هذه التجربة في علاج ما سماه الطبيب بالهستيريا، وقد دخلت إلى النت وبحثت عن كل ما يتعلق بهذا المرض، وأصبحت الآن أكثر قدرة على التعامل معها فحينها أرى مقدماتها أستطيع أن أقوم بتهدئة نفسي، فبمجرد أن أشعر ببداية التنميل مثلًا أحاول أخذ نفس عميق أو الانشغال بشيء آخر وهكذا، حتى أنني أصبحت في أغلب الأوقات أستطيع أن أتحكم في نفسي وأقاوم هذه الحالات ولمزيد من التفاصيل عني وعن حالتي النفسية، فأعتقد أنني مصابة بمرض الوسواس القهري كما أخبرتموني في استشارة سابقة، ولكنى لا أتناول دواء له فهل يمكن أن يكون هذا من ضمن الأسباب التي تؤدي لحدوث ذلك؟ أم أن الأمر مرتبط بحالة الهستيريا؟ أم هو حالة من الزهايمر مثلًا أم هو شيء آخر غير كل ذلك؟؟

وهذا رابط مشكلتي السابقة التي أرسلتها إليكم وكانت بعنوان :

وساوس وقرف ورهابات نوعية، وسؤال آخر هل يمكن أن أكون

مصابة مثلًا باكتئاب وهستيريا ووسواس قهري واضطرابات قلق كما وصفتموها في استشارة سابقة؟؟ هل هذه متلازمة مثلًا تحدث بتجمع هذه الأمراض معًا أم أن أحدها يؤدى للآخر أم ماذا؟؟

ولا أدري أيضًا لماذا لدى شعور بأنني لو ذهبت لطبيب فإنه لا يستطيع أن يتعامل مع كل تلك الأشياء أم أنكم تنصحون بأن أذهب للطبيب لعلاج مشكلة واحدة فقط وأعالج المشاكل الأخرى تباعًا؟؟

أنا بالفعل أشعر بتشويش رهيب في عقلي وأخشى جدًّا من أن أفقد الذاكرة تمامًا في يوم ما، وأصبح لدى وسواس شديد من هذا الأمر فهل يمكنكم مساعدتي في فهم هذه الخلطة التي توجد لدي؟ وكيف أستطيع أن أفكر في حل تلك المشكلات بشكل سليم.

عزيزتي سلمى:

أهلًا بك ضيفة عزيزة على الموقع، تبدو معاناتك منذ أمد بعيد لم تذكريه، ولم تحددي هل حدث قبل الزواج أم بعده، ولقد رجعت إلى استشارتك السابقة وردي عليها، ووجدت أنها كانت مختلفة عن استشارتك الحالية، حيث كانت كلها تتحدث عن اضطرابات القلق المختلفة من رهاب ووسواس وغيرها، وأعتقد أنك لم تستطيعي تنفيذ بعض وصاياي في ردي على الاستشارة الخاصة بالعلاج أو مرافقة الزوج لك .



ورسالتك الحالية تختلف عن السابقة في محتواها وتلتقي معها في شكلها، حيث أعتقد أن العلاقة بينك وبين زوجك لا زالت بها بعض المشكلات نتيجة لمشكلات الوسواس، وبالتالي بدأت حالتك تأخذ منحنى جديد، وهو الأعراض التحولية التي تحدث لك مع التعرض للضغوط الشديدة وهو ما نسميه الشراد النفسي(يعرَّف هذا الاضطراب بأنه فقدان أو تغيّر في الوظيفة الجسدية بدون وجود سبب بدني ظاهر، بمعنى أن الفرد يظهر عليه فقدان في جهازه الحركي أو الحسي أو تغير في الوظائف الفسيولوجية لعضو أو أكثر من أعضاء جسمه، في غياب وجود سبب بدني أو عضوي واحد)، وقد يحدث أيضًا شعور بالارتباك والتوهان (disorientation) .

وعندما تزول هذه الحالة لا يتذكر المصاب الأحداث التي جرت أثناء فترة الشُّراد.

في بعض الحالات يتبنى المصاب شخصية متكاملة بجميع أبعادها، وقد تكون متناقضة مع شخصيته السابقة، فقد يصبح اجتماعيًّا منطلقًا متحررًا من القيود رغم أنه معروف عنه الهدوء والتحفظ، ويتخذ اسمًا جديدًا وسكنًا جديدًا وصداقات جديدة.

ولا يشك فيه أي شخص بأنه مختل عقليًّا، ولكن معظم حالات الشُّراد لا تصل إلى هذا الحد ولا تتجاوز فترة مؤقتة يتجنب فيها المريض

الاحتكاك مع الناس، ولا تكون الشخصية متكاملة، ومن حين لآخر قد يتخللها نوبة عدوانية على الآخرين أو الممتلكات، لكن تصرفات المصاب تظهر هادفة أكثر منها في حال المصاب بفقدان الذاكرة النفسي (psychogenic amnesia)، وتأتي بصورة نموذجية بعد التعرض لصدمة نفسية كبيرة مثل الشجار الزواجي، الطرد من المنزل، معركة حربية أو كارثة طبيعية.

وعادة لا تطول الحالة أكثر من ساعات أو أيام.وتشفى هذه الحالة بسرعة ونادرًا ما تتكرر، وهذا هو الاحتمال الأول لحالتك والأقرب إلى الصواب تبعا لتسلسل حالتك وعدم تنفيذ برنامج علاجي مقنن.

وهناك احتمال أكثر أهمية من الناحية الطبية، ولابد من استبعاده قبل الركون إلى التشخيص الأول، وهو أن ما تعانينه هو إحدى نوبات الصرع النفسي(صرع الفص الصدغي)، وهناك في رسالتك ما يؤيد هذا مثل الصداع قبله والنوم بعده وعدم تذكر الخبرة ووجود اضطرابات نفسية غير نمطية مما قد يشير إلى وجود خلل عضوي، وبالتالي نصيحتي لك أن يتم فحصك عصبيًا، وأن تقومي بعمل تخطيط للمخ، وقد نحتاج إلى عمل أشعة مقطعية.

وفي النهاية أرجو أن تتوجهي للعلاج المقنن والممنهج تحت إشراف طبي وهو ضروري جدًّا جدًّا.

وساوس أم جنسية مثلية

أرسل عبد الله ٣٦ سنة من تونس يقول:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد..

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسول الله أما بعد..

حضرة الطبيب لدي مشكلة، أنا رجل في الثلاثينات من العمر مشكلتي المخزية هو أنني أميل جنسيًّا إلى الذكور وهذا منذ أن كنت طفلًا في السادسة، ولا أجد بتاتًا ما يجده الذكور في الإناث، لحد الآن لم أقدم على الفعل المخل، وأنا أستمني من حين لآخر حتى لا أقع في الخطأ سيدي.

ما أود معرفته هل أنا السبب فيما أنا فيه؟ ولو كنت أنا السبب ولو بمثقال ذرة أيعقل أن أحرم نفسي من شهوة أجدها في الإناث؟ وأسبب لنفسي التعاسة والعار في الدنيا قبل الآخرة؟ لماذا أنا هكذا؟ كيف لي أن أتخلص مما أنا فيه وأصبح رجلًا سويًّا، أدركني يا حكيم قبل أن انتحر فسر لي حالتي وأعطني جوابًا مقنعًا؛ ربما أستطيع ألا أفعل ولكن هل أستطيع أن أمنع نفسي من هذا الإحساس؟.



أعطيك مثالًا يا حكيم تستطيع حضرتك ألا تأكل ولو لأيام، لكن هل تستطيع أن تمنع نفسك ألا تشتهي الطعام؟ طبعًا لا، أدركوني قبل أن أنتحر ولو بالدعاء، أفتيني في أمري هل في مثل حالتي يجوز لي أن انتحر أرجو أن ترد عليَّ بالبريد الالكتروني وما هو رأي الفقيه استفتيتكم في أمر شذوذي الجنسي.

سيدي لي مشكل آخر وهو أنني أتناول أدوية ضد الكآبة والقلق بأمر من الطبيب النفسي، وهذا بسبب هذا المشكل المخزي لي في الدنيا قبل الآخرة، وهذه الأدوية منومة، وبالتالي لا أستطيع أن أُؤدي صلاة الصبح في وقتها، وحين قررت أن أتخلى على هذه الأدوية حتى يتسنى لي صلاة الصبح كثرت علي الوساوس، حتى أنني أصبحت أفكر في أن أبادر ربي بنفسي أي انتحر.

وهذا كله راجع إلى مشكلة شذوذي التي تؤرقني، خاصة عندما كثر حديث أهلي والناس، لماذا لم أتزوج لحد الآن؟ ما هو الحل؟ هل أكف عن تناول هذه الأدوية؛ لأستطيع أن أُأدي صلاة الصبح وأعرض نفسي لما لا يحمد عقباه لا قدر الله، هل يقام الحد على مثل هذه الأمور(الشذوذ)؟ حتى أريح وأستريح أنا معك أن هذه الفاحشة محرمة وتستوجب القتل لمقترفها.

إنها خزي في الدنيا قبل الآخرة وبالتالي، حتى لو كنت ممن يتبعون الشهوات كما تظن بي أيعقل أن أسبب لنفسي الخزي والعار في الدنيا بغض النظر عن الآخرة ما دمت أبحث عن الشهوة؟ ولو كان هذا بملكي وباستطاعتي؛ لأوجدت لنفسي شهوة في الإناث قبل أن أوجدها لنفسي في الذكور ما الفرق بين الشهوتين بالنسبة لي طبعًا لا فرق، وبالتالي من المنطق والعقل وبمنظور دنيوي بحت ودون النظر إلى الآخرة كان الأجدر بي أن أوجد لنفسي شهوة في الإناث قبل أن أوجدها لنفسي في الذكور هذا إن كنت شهوانيًا وأبحث عن الشهوات.

تمعن يا أخي جيدًا معي لو كنت أنا السبب فيما أنا فيه ولو بمثقال ذرة ما الذي يجبرني أن أعرض وأبوح لك بمشكلتي ما دمت راض عنها ورضيتها لنفسي.

صدقني يا أخي وددت لو أربط إلى شجرة وأجلد كل يوم، وأعيش مئة عام كل يوم أجلد على أن أعيش يومًا واحدًا على مثل ما أنا عليه من خزي وعار دون النظر إلى الآخرة وعذابها، إذًا يتحتم علي أن أعتزل الناس جميعًا مادمت لا أعرف أذَكَرٌ أنا أم أنثى، إذ الموت أحسن لي أليس كذلك يا أخي؟ آه وحسرتاه يا أخي، أنا لا أبرر لك موقفي؛ لأقوم بالفعل المخل؛ لأن هذا لا أرضاه لنفسي، حتى ولو ما أجده من أحاسيس خبيثة أتدري حتى الكافر لا يرضى لنفسه هذا، فما بالك بي

وأنا أخال نفسي مؤمنًا، لو كنت أملك لنفسي نفعًا أو ضرًا ما مسني هذا السوء أفدني أفادك الله وادعو لي ما رأي العلم والطب في مثل حالتي؟ أرجو أن تردوا عليّ بالبريد الإلكتروني.

عزيزي الذي لم يرحم نفسه ويحاسبها على ما ليس بيده؛ أخي لقد حملت نفسك فوق طاقتها، فرغم تفكيرك المنظم الذي جعلك تفرق بين الرغبة والسلوك، إلا أنك عدت للوم نفسك مرات ومرات، فالله سبحانه وتعالى هو من بيده المشاعر، فلا نملكها ولا نتحكم فيها بينما بيدنا السلوك ونستطيع تعديله وتغييره، قال ﷺ: «اللهم إن هذا قسمي فيما أملك فلا تؤاخذني فيما تملك ولا أملك»، وهو ﷺ يتحدث عن المشاعر والسلوك في العدالة بين زوجاته.

وأنت يا صديقي توصلت إلى هذا في قولك(أيعقل أن أحرم نفسي من شهوة أجدها في الإناث وأسبب لنفسي التعاسة والعار في الدنيا) ورغم ذلك لجأت مرة أخرى إلى لوم نفسك مرات ومرات؛ لدرجة أنك وجدت الحل في الانتحار والعياذ بالله، وهو ما يعكس وجود درجة عالية من الاكتئاب التي لا أعرف كيف تناساها طبيبك المعالج، ولم يتعامل معها بالجدية الكافية أرجو أن تقابله في الحال وتتحدث معه، كما يبدو من كلامك وجود أفكار وسواسية (كثرت عليّ الوساوس حتى أنني أصبحت أفكر في أن أبادر ربي بنفسي أي انتحر)، وهذا يعني أنك

حاليًا تعاني من اضطراب الاكتئاب الجسيم مع وجود أفكار وسواسية وانتحارية، وهذا يا أخي يستلزم اللجوء الفوري إلى طبيبك المعالج والاستمرار على الأدوية المقررة لحين مقابلته أو مهاتفته تليفونيًا أو مهاتفة أقرب طبيب إليك.

صديقي أنت تعاني من أحد اضطرابين إما أن يكون خللًا من الاضطرابات النفس الجنسية(ومنها الجنسية المثلية) أو أنه جزء من اضطراب الوسواس القهري.

وأسباب الجنسية المثلية حتى الآن لم تخرج عن إطار النظريات فيرى العلماء أنها بسبب خلل هرمونات الذكورة، أو بسبب خلل تركيب المخ التشريحي Anatomical Brain Structure أو بسبب العوامل الجينية الوراثية ورأينا أنه بهذه الصورة يحكم علي المضطربين بعدم التحسن وهذا ضد العلم، فالجنسية المثلية تعتبر شذوذًا بشكل أو بآخر، بسبب عدة عوامل اجتماعية وثقافية وبيولوجية، وهي تحتاج إلى برنامج علاجي مع متخصص، وهي من الاضطرابات القابلة للشفاء بإذن الله، ولكن من خلال علاج نفسي معرفي سلوكي، وهذا الاضطراب مرض يا أخي وليس له علاقة بما يدور بخلدك من مفاهيم دينية، فأنت ترفض هذه الرغبات وهذا شيء إيجابي ومشجع للعلاج وهو جزء من اضطراب الوسواس القهري الذي تعاني منه فسارع إلى العلاج شفاك الله وتابعنا بأخبارك.

وجنس ثاني من مصر

أرسل أحمد ٢٠ سنة يقول:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته؛ لا أدري كيف أستطيع أن أبدأ الحديث عن مشكلتي ولكن أرجو من حضرتكم السرية التامة، مشكلتي أيها السادة هي:

أنني أعاني من أشياء كثيرة أبدأها من طفولتي وكنت في سن عامين كنت أعاني من حالة هياج عصبي من البكاء بشدة وأنا طفل فأخذني والدي إلى دكتور وأعطوني علاجًا ولا أدري أي تفاصيل أخرى عن هذا.

وبعد ذلك وأنا في سن يقرب من ٥ أو ٦ سنوات تعرضت لشيء غريب بأن أخذني شاب جارى إلى بيته ومارس معي الجنس من الخلف وأنا كنت طفلًا سلبيًا لا أعرف ما هذا الشيء وحدث ذلك عدة مرات، ثم تعرفت على جار آخر لي وكان أكبر مني بخمس سنوات كنت أذهب إلى بيته وأقضي معه معظم اليوم كان لديه جهاز أتاري وألعاب كثيرة وحلقات مازينجر، فكنت أحب أن أجلس في بيته طوال اليوم، ثم تطور الموضوع وجاء هو الآخر؛ لكي يمارس معي الجنس من الخلف، وحدث هذا إلى نهاية الثانوية العامة، وكنت أستمتع بذلك في خلال هذه الفترة كان هو يمارس معي من الخلف أي كنت أنا المفعول به

(ومارست معه مرة واحدة وكنت أنا الفاعل، لكن بعد كده هو رفض وبقيت أنا المفعول على طول)، ثم تعرفت على أصحاب لي آخرين وكانوا جيراني وحدث معهم نفس الشيء، ولكن مرة أكون أنا فاعل ومرة مفعول، وكنت في تلك الفترة ملتزمًا بالواجبات الدينية جدًا لدرجة أن صلاة الفجر كنت أصليها في المسجد، وكنت أستمع إلى الخطب والمحاضرات الدينية إلخ..

في وسط هذه المرحلة كانت تأتيني أفكار واندفاعات غريبة تجاه محارمي إخوتي البنات وأمي فأنا لي ثلاث أخوات بنات أكبر مني وأخان ذكور أصغر مني، فكنت أنام بجانب إخوتي البنات في سرير واحد، وكانت تأتيني الأفكار عند ذلك بأنه سوف يحدث تلامس بيني وبين أحد من إخوتي البنات، ثم يحدث إثارة وتحدث بعد ذلك ممارسة الجنس، وكنت أقضي ساعات طويلة في هذه الأفكار، ثم لا يحدث شيء ويغلبني النعاس وأنام دون أي هجوم مني وكانت تبلغ شهوتي ذروتها في هذه الأفكار.

وذات يوم كنت نائمًا في غرفة بجانب غرفة أبي وأمي، وسمعت صوتهما وهم يجامعان بعضهما، فحدثت لي إثارة شديدة وقمت بفعل العادة السرية ونمت وأصبحت أنام في هذه الغرفة على طول؛ لكي أسمع ذلك الشيء، وفى هذه الفترة أيضًا كان لدينا محل بقالة وكنت أقف فيه ٦ ساعات يوميًا وكنت أتحرش بالبنات الصغار الذين كانوا

يأتون لكي يشتروا مني، فكنت آخذهم داخل المحل وأحضنهم من الخلف وكانت تحدث لي إثارة شديدة، كل هذا في الفترة من ابتدائي إلى آخر سنة في الثانوية العامة وحصلت على مجموع ٩٤٪ في الثانوية العامة ودخلت هندسة الزقازيق وانتهت كل علاقاتي الغير سوية.

وبعد ذلك أحببت فتاة وهي أحبتني، ولكن دون أن نتقابل أو نتكلم، فكان بيننا وسيط وهو أحد أصدقائي، فكنت أخاف أن أتكلم معها وجاءني شعور بالخجل في كل شيء وفى الحديث أمام أي شخص وحتى أمام زملائي في الدروس، خاصة لو كان فيه بنات في الدرس، فدخلت الكلية وكانت بداية الفشل، فلا أعرف ماذا حدث لي جاءتني حالة من الخوف والخجل في الكلية أشعر بأن كل الناس تراقبني وتنتظر الخطأ مني؛ لكي يستهزئوا بي، ثم جاءني صديقي وقال لي أن الفتاة التي أحببتها تريد مقابلتي، فاتفقنا أن نذهب إلى كليتها ونقابلها فذهبنا إليها وقابلناها هي وأصدقاءها في الكلية، فحدثت لي حالة من الرعب والفزع والرعشة وجلست طول اللقاء ساكتًا لا أتفوه بكلمة، فخفت أن أحدًا يلاحظ علي شيئًا، فانسحبت ومن هنا ابتدأ القلق والتوتر بقيت أخاف أروح الكلية ومبقتش عارف أذاكر ولا أحضر واتخنقت من الكلية واللي فيها وكان يأتيني شعور بالنعاس والكسل عندما أذهب إلى الكلية، فكنت أتركها وأرجع إلى البيت لكي أنام، وأنام وقتًا طويلًا.

وفى شهر رمضان جاءتني أفكار غريبة وهي التزنيق في المواصلات، فكنت أتمنى أن أجلس بجانب أي واحدة المهم تكون أردافها كبيرة وعندما أجلس ويحدث أي تلامس كانت تحدث لي إثارة شديدة جدًا لا تصل إلى مرحلة القذف وبقيت أحب هذا الشيء جدًّا؛ لدرجة أني كنت أقضي يومًا كاملًا في المواصلات وحدث هذا كثيرًا جدًا، وكنت قبل الامتحانات ألاقي نفسي مش مذاكر ومبحضرش ومش عامل أي حاجة أروح أعتذر عن الامتحان وأعيد السنة، ثم لجأت إلى التدخين، ثم المخدرات ثم ذهبت إلى مركز الطب النفسي وأخذت أنافرانيل وفلوكستين ارتحت قليلًا، ثم جاءتني الأفكار الجنسية تجاه أمي إلى أن وصلت لحد الهجوم على أمي، ثم أخذت ريسبريدال وانافرانيل ومودابكس وارتحت عليهم وأخذت ٦ جلسات كهربة ولكن المشكلة تكبر ولا أدري أين الحل فتركت الكلية ومش نافع في أي شغل ومكتئب من الحياة وحالتنا الاقتصادية سيئة ولا أستطيع الذهاب إلى الدكتور لأن الكشف غالٍ والعلاج أغلى.

١- وسواس قهري أفكار جنسية تجاه المحارم وأحيانا سب في الذات الإلهية أستغفر الله

٢- شذوذ جنسي وأحب الممارسة من الخلف مع النساء.

٣- خوف اجتماعي لا أستطيع التعامل مع أي شخص.



٤- تحقير للنفس وعدم الثقة في النفس.

٥- شك دائم في أي شيء.

٦- فشل في الحياة.

٧- هل يوجد فصام؟؟

أرجوكم أغيثوني أنا أقبلت على مرحلة الجنون، وعذرًا للإطالة عليكم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

أخي الحبيب:

أهلًا ومرحبًا بك على الموقع.. بدأت مشكلتك منذ الصغر بخبرات جنسية شاذة مبكرة بدأت بجنسية مثلية، ثم علاقات جنسية غيرية ولكن من الخلف، أعقبها أفكار وسواسية جنسية تجاه الأخوات، ثم المرور بخبرة سماع علاقة جنسية بين الأبوين مما جعل الخبرة الفكرية يصاحبها خبرة سماعية، مما زاد من قوة الخبرة وصاحبها إحساس بالذنب لسماع الخبرة من الأبوين، وربما حدث بعد ذلك اضطراب البصبصة أو التلصص الجنسي(الشعور بالمتعة الجنسية من خلال الرؤية) أو التسمع الجنسي(الشعور بالمتعة الجنسية من خلال السمع).

المهم أنك توجهت للعلاج بعد عدم قدرتك على إقامة علاقة عاطفية واجتماعية جيدة، لكن اكتفى معالجك بالجانب الدوائي فقط

دون أن يساعدك من خلال العلاج النفسي لتفريغ انفعالاتك حول خبراتك الجنسية، أفكارك الوسواسية وكيفية التعامل معها، وتحسنت مع العلاج لانطفاء الأعراض الشديدة، لكنها عادت مع أقل استثارة جديدة لعدم اجتثاث المشكلة من أساسها.

عزيزي؛ أنت مريض بالوسواس القهري المصاحب باكتئاب شديد مقاوم للعلاج وربما تكون هناك أفكار ذهانية، لكنها غير واضحة في رسالتك وما أراه أن تتجه من فورك للعلاج، ولابد من أن يصاحبه برنامج علاج نفسي(معرفي سلوكي) ولابد أن توطن نفسك من البداية أن الطريق طويل وسيحتاج منك جهدًا شديدًا للتغيير وستستمر على العلاج لمدة طويلة، وفكرة أن الأطباء كشفهم غالٍ، ليس مبررًا فمستشفيات الجامعة يتوفر بها أطباء بالمجان، لكننا نريد أن نعالج بشروطنا وهذا لا يتوفر في دولة لديها معاناة اقتصادية كبيرة، فلابد من أن تساعد معالجك ولا تتحرج من أن يعلم الآخرون مشكلتك فما تعانيه أهم.

وفقك الله وتابعنا.



أحمد ثاني بس من المغرب

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

سني ٣٦ سنة، متزوج، موظف، على درجة من الثقافة والتدين، هادئ، لي تجارب روحية، مشكلتي النفسية هي كالتالي :

مرات عدة ومنذ سنوات خلت إلى اليوم أتخيل نفسي وكأني أقدم خدمة لصديق أو أحد من العائلة أو أي أحد والمشكلة في هذا أنني أتخيل الشخص الذي أساعده في حالة يرثى لها إما ضحية حادث سير أو في مشكلة عويصة أو أو.. ثم أنتبه لنفسي وأحاسبها كيف أسمح لنفسي بتخيل شخص عزيز أو أي شخص في حالة مزرية وصعبة جدًّا فقط لأظهر أنا بمظهر الشهم ربما أو الخدوم أو ربما هكذا يبدو لي.. في صغري كنت فعلًا خدومًا جدًّا وأحب الظهور والمدح.. كنت خجولًا جدًّا، ولا أثق في نفسي، شهوتي الجنسية مرتفعة جدًا، تعرضت للقهر الأسري والقمع من الأم لجهلها طبعًا، لا أعتمد على شخصية الأب لأنه لا شخصية له ولا يوجد حوار في الأسرة هذه هي معاناتي الاجتماعية والنفسية أضيف إليها الفقر المدقع وإحساسي أنني يتيم رغم أنني لي والدان.



وأخيرًا أقول أنني تغلبت على كل معاناتي دون طبيب نفسي أهمها الخجل والثقة بالنفس والتأتأة (صعوبة الكلام أمام الآخر)، أعانني بعد الله صحبة صالحة وتربية روحية.

كما أقدر أنني كنت مريضًا بالوسواس القهري في العقيدة والجنس خصوصًا أشير فقط أن المشكل الذي طرحته في الأول لا أؤمن به فكريًّا وأمقته لكن لا أعرف كيف يخطر ببالي فهل هو نوع من الوسواس القهري؟وكيف أتعافى منه؟

عزيزي أحمد أهلًا بك على الموقع ومرحبًا بإرادتك القوية وروحك العالية، وقدرتك على التشافي الذاتي.. عانيت من مشكلات واضطرابات أسرية واجتماعية منذ الصغر حيث عشت في أسرة تختلف عن النمط السائد للأسر حيث الأم مسيطرة والأب متنحي، مما أوجد العديد من الاضطرابات السلوكية مثل :الخجل والتأتأة.

وفي المراهقة عانيت من أعراض القلق واضطراب الوسواس القهري الذي تغلبت عليه ذاتيا، وإن كنت لم تشر هل حدث تعافٍ كامل أم جزئي وما مدة التشافي.

وبعد مدة من هذا لم تذكرها عادت الأفكار الوسواسية لكنها مختلطة بحلمك القديم(حب الظهور) الذي أعتقد أنه لم يتحقق على مستوى الوعي في حياتك الاجتماعية والوظيفية مما جعله يظهر مرة أخرى من خلال أفكارك الوسواسية التي اختلطت بأحلام اليقظة لتعويض النقص الذي تشعره في حياتك، والذي لم يفلح توجهك الروحاني وثقافتك في القضاء على الفجوة بين دوافعك وطموحك في التميز وبين واقع حياتك الحالي، كما أعتقد أنه ربما لم يحدث لك الإشباع العاطفي والجنسي مع الزوجة، ولا أعرف هل يوجد أطفال أم لا؟

عزيزي:

لقد خضت تجربة شخصية رائعة للتحكم في مشكلاتك السابقة ربما باستخدام حيلة الكبت، أو التسامي مما جعلها بين الحين والآخر تظهر على السطح لتؤرق معيشتك وتذكرك بحلمك القديم، وبالتالي أنصحك أن تجرب التداوي بالعلاج النفسي حتى يتم عقد المصالحة بين رغباتك وبين احتياجاتك وبين قدراتك وما يمكنك تحقيقه أو الوصول إليه، ولا تنس أن تتابعنا بأخبارك.



دوامة من الجحيم

شاهين من الجزائر أرسل يقول:

السلام عليكم يا ملائكة الرحمة وجعل الله ما تقومون به نورًا لكم على الصراط أما بعد

أولًا: أنا شاب أبلغ من العمر ٢٥ سنة لكن من الداخل أنا شيخ عمره ٩٠ سنة أنا يا سيادة الدكتور لا أعرف حتى ما أصابني وما هو مرضي فكل يوم ازداد سوءًا طفولتي لم تكن سعيدة أبدًا نشأت بين عدد كبير من الإخوة والأخوات، ولا أذكر عن طفولتي سوى الضرب والوعيد وأب لا أحسن إلى اليوم التكلم معه من الخوف، فهو لم يعرف معنى الحنان ولذلك ربما أصاب اليوم بالرجفة والتلعثم عند رؤية الناس أو ما أدركت أنكم تسمونه الرهاب الاجتماعي مع ذلك أنا لم استسلم ومازلت أذهب إلى الأقارب وارى الأصدقاء على الرغم من دهشتهم عند رؤيتي على تلك الحال، لكن ذلك الوضع المذل سرعان ما يزول.

لكن سيدي الكريم المشكل الذي أكتب لك من أجله هو ما أعانيه من أفكار تخويفية شديدة الوطأة على نفسي ولا أدري لم أتجاوب معها بشكل غير معقول فمثلًا وبدون سبب مباشر أحس أنني سأجن أو يتوقف قلبي عن الخفقان فأرى الرعب الشديد.

أخاف أن أموت من الأرق أو ألا أنام مثلًا، وكيف تكون حالتي إذا لم أنم شهرًا هذه الفكرة حرمتني النوم منذ ثلاث سنوات بين نوم متقطع ونوم خفيف هذه الفكرة وأفكار أخرى جعلتني أرى الجحيم أخاف أن أخطب فتاة مثلًا ثم أفقد صحتي وأتصور مأتمًا بدل عرس سيدي الدكتور.

أنا أعلم أن كل إنسان معرض لمثل هذه الأفكار لكن أنا أدرك سيدي أن حالتي مرضية أفكار لا نهاية لها من السوء أحس الآن أنني على وشك الانهيار أحس بتعب شديد كل الفحوص تقول أنني بخير لكن من أين يأتي هذا التعب اللعين الذي يشل كل جسدي ربما من الدواء الذي يسمى (sulpiride) فقد تناولته عامًا ونصف العام هل هذا التعب هو تسمم دوائي؟ وما هو العلاج؟

سيدي من ٤ سنوات وأنا أعاني جحيم من الداخل جعلني اشك في مبادئي وفقدت الرغبة في الحياة لا أجد شيئًا يستحق أن أكافح من أجله حالتي سيئة وتزداد سوءًا كل يوم، أرجوكم ساعدوني أحيانًا أريد الصلاة فأجد نفسي متعبًا ومرهقًا بدون سبب، فأترك كل شيء حتى الصلاة أرجوكم ساعدوني.

كم آلمتني رسالتك وكم أثارت داخلي العديد من الشجون حول العنف الأسري وغياب التواصل ووضع الأيدي مكان اللسان وغيرها من الأشياء التي ابتلي بها مجتمعنا العربي والإسلامي نتيجة إما لبعدنا عن صحيح ديننا أو تفسيره على حسب أهوائنا، لقد زرع الخوف داخلك منذ الصغر وظهرت نتيجته في التلعثم والرجفة، لكنك لم تستسلم وقاومت ما يعتريك من رهاب وقابلت الأقارب والأصدقاء وإن كنت لم توضح لنا سبب دهشتهم من رؤيتك.

ويبدو يا صديقي أن مقاومتك لما يعتريك من قلق ولأسباب أخرى لم نستطع أن نكتشفها من بين ثنايا رسالتك جعلت رهابك الاجتماعي يتحول إلى أنواع أخرى من القلق مثل القلق العام المرتبط أيضا ببعض الأفكار الاجترارية القوية التي سرعان ما تحولت إلى اضطراب الوسواس القهري، فما تعانيه حاليا هو أفكار تسلطية من داخلك تفرض نفسها على عقلك ولا تستطيع مقاومتها أو منع نفسك من التفكير فيها أو محاولة مقاومتها ببعض السلوكيات التي قد تزيدها سوءًا أو تقلل من تأثيرها لفترة مؤقتة، وربما تكون هناك اجترارات أخرى أو قهورات أخرى ولكنها لم تأخذ بعد طريقها إلى الخارج لتسلط بعض أفكارك المهمة.



عزيزي......أنت تحتاج إلى عدة آليات :

أولها: أن تخضع إلى التقييم النفسي الكامل لتحديد مدى شدة الاضطراب الموجود.

ثانيها: عمل برنامج علاج نفسي معرفي سلوكي للتحكم في هذه الأفكار، وعلاج تدعيمي تبصيري لزيادة حجم ثقتك بنفسك.

ثالثًا: العلاج الدوائي حسب الأعراض والعلامات الطبية الموجودة.

رابعًا: مطالعة بعض المدونات على الموقع التي سوف تساعدك ببعض الأفكار التي يمكن استخدمها في التغلب على المشكلة لحين مقابلتك لطبيب متخصص منها وذلك تقنية بسيطة تسمى التعرض للمثير ومنع الطقوس(الاستجابة)؛ وذلك عن طريق التعرض اليومي للفكرة المتطفلة (لمدة محددة زمنيًّا تزداد كل يوم ونبدأ مثلًا بربع ساعة).

اسمح لقلقك أن يرتفع وانتظر معه ولا تتجنبه أو تمنعه، فالشخص لا يموت أو يجن عند التعرض لهذا القلق. امنع الاستجابة التي تقوم بها عند التعرض للمثير وليكن لمدة دقيقتين، تزداد كل يوم دقيقتين وهكذا. القواعد العامة لمنع الاستجابة:

١- وجود صديق أو قريب يدعم الشخص ويمنعه من اختراق القواعد.

٢- مواجهة خوفك في حالة منع حدوث الاستجابة.

٣- ناقش مدى اعتقادك في صحة الفكرة.

(لا أعتقد هذا وأعرف إنه لا معنى له تمامًا ولا يخالجنى الشك حيال ذلك).

(أنا لا أعتقد في ذلك أنه سوف يحدث حقيقة ولكن لا أريد أن آخذ أي فرصة).

كرر التعرض للمثير مرات ومرات حتى يصل القلق لديك إلى مستوى منخفض أو يختفي تمامًا..

وفقك الله وتابعنا بأخبارك.



خائفة على أمها

أرسلت ندى من سوريا تقول:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته؛ أنا فتاة جامعية في سنة التخرج أريد الحديث عن أمي التي أراها تذوب أمامي ولا أستطيع فعل شيء، لقد تزوجت أمي في عمر ١٦ سنة وعانت من ظروف مادية صعبة عند أهلها وعند أبي بعد الزواج وتوفت أمها بعد خطبتها بقليل، وسكنت عند أهل زوجها وعانت منهم كثيرًا من مشاكل مادية ومشاكل تدخل في حياتها الخاصة وأمور العمل في المنزل مع حماتها وعانت من مشاكل الغيرة فهي غيورة كثيرًا على أبي الذي يتطلب عمله بعض الاختلاط، وهي عصبية جدًا رغم أنها طيبة جدًا، وتخاف أن تضايق أحد بشكل كبير وسفرنا إلى الجزائر بسبب الظروف والمشاكل وعانت أربع سنوات من ضغوط مادية وغربة قاسية، وكل المشاكل التي مع الزوج مستمرة مع إنجاب ستة أطفال وعانت من الحمل والولادة عند آخر طفل كثيرًا وتعرضت في ٣٥ من عمرها لخطأ طبي في الأسنان وأدى ذلك إلى فقدها أسنانها وذلك أثر على نفسيتها كثيرًا.

وملاحظة هي لا تملك أي صديقة أو قريبة أو أخت للتفريج عن نفسها، وبدأت المشكلة النفسية بالظهور لأول مرة منذ سبع سنوات بعد أن صار لديها ٦ أولاد، والكبيرة تعاني من مشاكل كثيرة، وبعضها

مقلق وهم خمس بنات وصبي، وطلبت هي أن تذهب عند طبيب نفسي، ولن أطيل وبدأت الانتقال من طبيب لآخر، وهي تأخذ الأدوية والعقاقير وكل طبيب يقول أن الطبيب السابق مخطئ، وهكذا تدخل إلى غرفة الطبيب، ويسألها هل تحب زوجها وأطفالها تقول لا ويكتب لها أدوية تجعلها لفترة طويلة دون كلام ودون أي شيء.

ولما رأينا ما يحدث ولم نعثر على مساعدة من طبيب جيد في منطقتنا ولم نجد سوى أنها تزداد سوءًا طلبنا منها ترك الأطباء، وفعلًا ومنذ ٧ أشهر لم تأخذ أي حبة دواء، وكان الأمر في البداية جيدًا، ولكنها الآن ومنذ شهر بدأت تتراجع بمنحنى سيء جدًّا، وهي تعاني من اكتئاب على رأي جميع الأطباء، وهي تصرح بأنها تكرهنا، ولا تحب أبي وأنها لم تعد تجد معنى للحياة وأننا نفرح إذا ماتت، وهي الآن تغضب من أصغر الأمور وتبكي بسرعة جدًا، وأكثر ما يفرحها هو الذهاب للسوق لشراء الأغراض والملابس لنا وخاصة البنتين الصغيرتين، وملاحظة نحن الأولاد لدينا مشاكل كثيرة، ودومًا توسوس في أعمال المنزل كثيرًا، وتطلب منا العمل دومًا بكثرة ولا تحب الابتسام أبدًا.

ملاحظة: هي ملتزمة جدًّا وتقرأ القرآن وأذكار الصباح والمساء، وبيتنا جميعًا يميل إلى الالتزام ويسعى لحفظ القرآن، وهي أتمت المرحلة الإعدادية ولم يساعدها أبي في إتمام الثانوية رغم شرطها المسبق بذلك.

وملاحظة: هي لا تحبنا، ولكننا نشعر أنها تحب أهلها كثيرًا، وتزعل منا إذا أغضبناهم أفيدوني أنا أتألم عليها كثيرًا، وأشعر أنها تذوب أمامي ولا أستطيع فعل شيء، فلم أجد أي طبيب يستحق الثقة وأخشى أن تفعل شيئًا يؤذيها، وأتمنى ألا أكون قد أطلت عليكم وثقتي بكم كبيرة جدًّا.

وجزاكم الله عنا كل الخير

أختي العزيزة الخائفة

أهلًا بك على مجانين، أعانك الله على رعاية والدتك وتحمل معاناتها، تصفين والدتك أنها سيدة غيورة كما أنها عانت وهي في سن صغيرة من ظروف مادية ومعنوية سيئة، كما أنها عانت من الغربة، وكثرة الولادات وأخطاء الأطباء، كما أن ابنتها الكبرى تعاني من مشكلات تصفينها بأنها مقلقة، كما عانت من تضارب آراء الأطباء، ويبدو من خلال قصتك أنها تعاني من اضطراب الاكتئاب المزمن مع أعراض الوسواس القهري، أو اضطراب الوسواس القهري مع اكتئاب ثانوي.

واعذريني لن أستطيع التحديد لأنني لا أعلم أيهما سبق الآخر في البداية، وإن كنت أميل إلى التشخيص الثاني(ملتزمة جدًا، توسوس في أعمال المنزل كثيرًا وتطلب منا العمل دومًا بكثرة ولا تحب الابتسام) كما

أنني لا أعلم ما تناولته من أدوية سابقة، وهل رغبتها في استكمال التعليم ناتجة عن إلحاح منكم، أم رغبة شخصية، أم..إلخ، كما لم تلمحي إلى دور والدك في حياتها، ودوركم في مساعدتها، وهل لديها أصدقاء قبل أو بعد عودتها واستقرارها في بلدكم أم لا؟

عمومًا والدتك في حاجة إلى مساعدة مهنية متخصصة وبرنامج علاجي يعيد بناء الشخصية وخلق آفاق إنسانية لها أهداف تجعل لحياتها معنى، تحتاج إلى برنامج ترفيهي مقنن، وبرنامج للتحكم في المشاعر السلبية والأفكار القهرية، وكيفية توكيد ذاتها وخلق علاقات إيجابية مع والدك ومعكم ومع أسرتها الأم.

هناك العديد من الروابط على الموقع قد تساعدك في كيفية إرساء بعض قواعد تغيير السلوك وتوكيد الذات لدى والدتك فاقرئيها، وإن كان هذا لا يغني عن المساعدة المهنية المتخصصة.

وفقك الله وسدد خطاك وتابعينا.

وسواس قديم وجديد

مجدي من المغرب يقول:

السلام عليكم أنا أعاني من الوسواس القهري و لقد بدأني هذا المرض منذ السن السادسة ولم أكتشف أنني مصاب به إلا بعد ٨ سنوات عندما كثرة أفكار سب الله في رأسي فلجأت إلى الانترنت للبحث عن هذه المشكلة، فوجدت أنني مصاب بالوسواس القهري، علمًا أنني كنت أغسل يدي كثيرًا و أقوم بعادات غريبة و أخاف من أن التقط الجراثيم وأصاب بالأمراض و مشاكلي تكمن في التالي:

١- منذ صغري و أنا أتميز بالذكاء الحاد و قدرتي المذهلة على حل المسائل الرياضية لدرجة أن الأستاذ في إحدى المرات لم يفهم كيف وجدت الحل لإحدى المشاكل الرياضية، لكن أشك في أنني غبي و كل من حولي يقولون لي أنني ذكي و خضعت لاختبار الذكاء، و تبين أن درجة ذكائي عالية لكن ما زلت أظن أنني غبي و بدا هذا الشك يدخل في تعاملي مع الرياضيات أيضًا فبدأت أحس أنني لا أفهم الرياضيات ومشكلة الشك هذه ليست جديدة لكن هذه المرة استمرت طويلًا جدًا

٢- تنتابني وساوس حول خروج الريح.

٣- لكم تستمر فترة تناولي للدواء بالنسبة لحالتي أهي للأبد؟

٤- يقال لي أنني جميل جدًا، لكن عندما أنظر في المرآة لا أرى نفسي جميلًا، بل في كل مرة أنظر إلى المرآة أرى وجهًا جديدًا و غير جميل فلم أعد أملك في ذهني صورة محددة عن وجهي.

٥- هنالك حالات كثيرة من الوسواس القهري و الأمراض النفسية في عائلتي و بعض المصابين بالوساوس القهري أصبحوا مجانين فهل هذا يعني أنني قد أصبح مجنونًا؟

وفي النهاية أريد من سيادتكم الإجابة عن الأسئلة و إرسال الإجابة لإيميلي و شكرًا.

أخي الحبيب الغالي

يبدو من عمرك أنك لا زالت طالبًا بالجامعة، كما أنك حاد الذكاء وقارئ ومطلع على كل ما له صله بموضوع مرضك، وهو الوسواس القهري كما أسلفت في رسالتك، وبالتالي تعلم أنه اضطراب نفسي وأنه يحتاج إلى علاج متخصص ومع ذلك لم تشر في رسالتك إلى خضوعك لهذا العلاج، بل كان كل تركيزك على مضاعفات عدم العلاج وهو

ظهور بعض الأعراض والعلامات المرتبطة بالذهان مثل الهذاءات (الضلالات) وهو ما يحدث في ٢٥٪ من مرضى الوسواس حيث يميلون لتصديق أفكارهم والدفاع عنها بشدة.

وبالتالي لن أتحدث عن المرض أو أعراضه أو أسبابه أو طرق علاجه، فكلها تم تغطيتها مرات ومرات، لكن يبدو أن كل شخص يرى أن أعراضه مختلفة، وهو بعيد تمامًا عن الصواب، فأهم شيء في اضطراب الوسواس القهري أنها أفكار يرفضها الشخص، وأنها من داخله مهما كان نوع أو غرابة الأفكار.

أخي الحبيب:

مرضك قابل للعلاج إن شاء الله فتوجه من فورك لطلب العلاج وفقك الله وأدام عليك ذكاءك.

اجترارات وسواسية عدوانية

أرسلت فاطمة ٢٢ سنة من فلسطين تقول:

أرجو بداية أخذ الرسالة بعين الاعتبار حتى لو كانت مكررة وإفادتي بطرق العلاج.

بدأت المشكلة معي وأنا في الرابع عشر من عمري، حيث بدأت أفكار قبيحة تفرض نفسها على تفكيري وفي الوقت ذاته لا أستطيع الخلاص منها، حيث اتبعت التفكير المنطقي مع نفسي وكلما وصلت إلى نقطة وجدت نفسي أكرهها أو أرفضها رغم اقتناعي بصحتها أو أعيد دحضها والتفكير بحل آخر، فدائمًا أفكر وأجد نفسي مدفوعة للقيام بما أفكر ولكن بالطبع لا أفعل ما توحي لي به الأفكار، فأجد نفسي تقول لي اطعني نفسك بالسكين أو أحدًا من إخوتي أو والداي وبالتالي أقع تحت ضغط الخوف والقلق لدرجة ضربي نفسي أو الهروب من نفسي بالسير من غرفة إلى غرفة أو الدعاء بأن يشلّ الله يداي وعندما لا تفلح هذه الأفكار في السيطرة علي أبدأ بالتفكير بما يقوم به المجرمون وتحاول نفسي إقناعي بأنه شيء عادي وبالتالي تدفعني للقيام بما كنت أفكر وهكذا في نفس الدوامة.

والآن أكتب ونفسي تحدثني ألا أكتب ولا أسعى للعلاج أو أن أنفذ ما تطلبه مني! مع العلم أني اتصلت بمركز نفسي للبدء بالعلاج وأجد نفسي كارهة للذهاب أو الرضوخ له وأنا خائفة الآن من أن أقع



فريسة للأفكار وأقوم بتنفيذها وحينها أكون خسرت الدنيا والآخرة.أرجو أن تنظروا للرسالة بعين الاعتبار.

أختي العزيزة

أهلًا ومرحبًا بك، تعانين من أحد اضطرابات القلق وهو ما يطلق عليه الوسواس القهري، وأطمئنك أختاه بأنه مرض والله لا يحاسبنا على ما يجول في خاطرنا من أفكار قال تعالى: ﴿وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرَجٌ﴾ [النور:٦١]، فهوّني عليك ما أنت فيه، ويكفيك معاناة المرض وصعوبته فلا تزيدي عليه ما يلقيه الشيطان في بالك من أفكار.

ومن الصور المشهورة للاضطراب وسواس الأفكار وهي الموجودة لديك :

سيطرة فكرة معينة على ذهن المريض وغالبًا ما تكون فكرة غير مقبولة كسيطرة مقطع من بيت شعر أو نغمة موسيقية أثناء الصلاة أو العمل، أو الفكرة التي تسيطر على الأم من أن ابنها المسافر في خطر أو أن الأبواب غير مقفلة أو صنابير المياه غير محكمة، أو أنبوبة الغاز بها تسرب.

العلاج:

أنصحك أختاه بالتوجه من فورك للعلاج عند طبيب نفسي بأسرع وقت للسيطرة على المرض عافاك الله وأعانك على استمرار العلاج.

عدوان على الذات

أمال من ليبيا أرسلت تقول:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أنا فتاة معاقة، ولكن الإعاقة ليست السبب في اكتئابي بل معاملة إخواني والمجتمع سبب لي هذه المعاناة. مشكلتي أني أصبحت سريعة الغضب، وعندما أغضب أبدأ بالصراخ العالي حتى على أمي وهذا يزعجني كثيرًا، والمشكلة الأكبر أني في هذه الفترة أصبحت أتلذذ في تعذيب نفسي عند الغضب، كضرب نفسي وجرحها بالسكين وغير ذلك، وعندما أهدأ أبكي وأعد نفسي ألا أفعل هذا ثانية(لأنني أعرف هذا حرام).أرجوكم ساعدوني.

جزاكم الله عني الجنة، تحياتي وامتناني لكم.

أختي العزيزة.....

أهلًا بك على مجانين، ذكرت أنك معاقة وعقّبت بأن هذا ليس سببًا لمشكلتك، وهو ما يعكس قدرتك على تحليل الأمور بطريقة محايدة وعدم الارتكان إلى شمّاعة الإعاقة، وذكرت سوء معاملة إخوتك لك دون أن تحددي لنا سببًا لذلك؛ هل لأنك تحتاجين منهم رعاية خاصة أم لأسباب أخرى؟ كذلك لم تحددي منذ متى وأنت تعانين من مشكلاتك (سرعة الغضب، وإيذاء الذات)، وهل خلف هذا أفكار معينة؟ كما لم تذكري أي شيء عن حياتك الشخصية(عملك، هواياتك، سماتك) وفي



البداية أود أن أزيل من نفسك فكرة علاقة الدين بما تفعلينه ﴿وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرَجٌ﴾ [النور:٦١]، وما تفعلينه من إيذاء لنفسك جزء من المرض وبالتالي لا لوم عليك، بل عليك أن تتوجهي للعلاج وهو ما بدأته برسالتك إلينا.

أرى من وجهة نظري أن بداخلك توترًا شديدًا ورغبة في التميّز لتعويض إعاقتك ولتثبتي للمجتمع الذي يرفضك أنك أفضل وأقوى، لكن يبدو أن الأمور لا تسير على هواك ولا تساعدك على تحقيق رغباتك (لا أعلم لماذا لأنك لم تذكري) وهو ما يفجّر بداخلك طاقات الغضب الذي يظهر في صورة عدم قدرتك على التحكم، فتحدث العصبية والصوت العالي، ولأن هذا ليس من طبيعتك خاصة أنه يحدث مع والدتك، ولأنه يبدو أنك على درجة ما من التدين ومراقبة الله فتبدئين في عقاب نفسك وتعذيبها لتنتقمي منها، لكنك اكتشفت أن هذا يمتعك مما ضاعف إحساسك بالذنب فأصبح بداخلك رغبتين(اللذة/ العقاب) مما جعل الاكتئاب يعرف طريقه إليك.

عزيزتي:

لا بد من تحديد هل توجد لديك أفكار أخرى تدخل تحت نطاق اضطراب الوسواس أم لا؟ مثل أفكار الشك، أو العد، أو أفكار عدوانية تجاه نفسك أو الآخرين أو الله أو غيرها من الأفكار التي



لا تستطيعين مقاومتها رغم سخافتها والضيق الذي تسببه لك،(مثل ما تفعلينه من طقوس إيذاء الذات) وبالتالي نصيحتي لك؛ أولًا أن تقرئي على الموقع بعض الإجابات الخاصة باضطراب الوسواس القهري لتتمتعي بقدر أكبر من معرفة ما تعانيه، ويسهل عليك الإجابة على أسئلتي ولتعلمي أن مرضك قابل للشفاء بإذن الله، ولكن يحتاج إلى بعض الجهد منك ومن طبيبك المعالج وهي نصيحتي الثانية لك، التوجه للعلاج النفسي، وثالث نصائحي، أن تبحثي عن مناطق قوتك وتستثمريها ولا تركزي فقط على إدراك سلبيات معينة من سماتك أو من الآخرين، وتذكري أن العديد من العباقرة كانوا يفتقدون لحاسة أو عضو ولم يستسلموا.

تابعينا والله معك.



ذنب ارتكبته في الماضي ومتعلق بالحاضر

وليد ٢٥ سنة من مصر يقول:

أنا يا سيدي من يومي انطوائي فلا أخالط أبدًا وأخاف من أي موقف جديد ومع ذلك لا أحب أن يتهمني أحد بالفشل.. كما إني بارع في أن أداري أي خطأ بمنتهى البراعة مهما كان هذا الخطأ بل أقول أني أقصد أن أفعله، وأنا أتقطع من داخلي، ثم ما ألبث أن أتهم نفسي بالغباء وعدم فهم الواقع.. وإليك سيدي مشكلتي.. نشأت في قرية ريفية في صعيد مصر.. تفتحت عيناي على أم مريضة وأب انطوائي.. وتوفت أمي وتزوج أبي زوجة أخرى.. وأنجبت أخًا لي.. ثم ما لبثت أن مرضت مرضًا شديدًا ونظرًا لانطوائيتي خفت أن تموت.. في أي لحظة فأقوم بعمل عزاء لها ولا يأتي إليّ أحد لأنني لا أذهب إلى أحد في أي مناسبة اجتماعية.. خاصة واجب العزاء عندنا مقدس ومن لا يفعله يتهم بأنه ليس برجل.

ووقعت في حيرة شديدة إن أنا فعلت فلن يأتي أحد من الناس إلى العزاء وسيكون منظر العزاء سيء أمام أهلها.. وإن لم أفعل فستكون إهانة أمام نفسي.. وأتهم نفسي بأني غير رجل! أي أنني لو فعلت فستكون مشكلة وإن لم أفعل فستكون مشكلة.. إذن ما الحل؟

ووجدت نفسي أمام حلين لا ثالث لهما.. إما أن أعمل وأتحمل المنظر المخجل، وإما ألا أفعل وتكون مشكلة نفسية لي، إما ألا يردها الله إليه قبل أن أصلح علاقاتي مع الناس، ووجدت نفسي أتحرك في علاجها بازدواجية غريبة، هي أن أعالجها لوجه الله، وأعالجها لكي لا تموت فأوضع نفسي في مأزق، وكثيرًا ما طلبت من الله ألا يردها إليه قبل أن أصلح علاقاتي مع الناس.. وأن أشارك عائلتي الكبيرة التي وجدت أبي مقصرًا معها حتى تقف معي في هذا الموقف الاجتماعي.. لكن وجدت عائلتي تعاملني بكبرياء إذ إننا فقراء ودون المستوى الاجتماعي لعائلتنا ذات المستوى الاجتماعي المرموق ونحن الفقراء وزادت معاناتي من رفضهم لي.. لأننا فقراء وهم أغنياء.. وتسلل الوسواس القهري إلى عقلي وقال إن ماتت زوجة والدك فلن تقف معك هذه العائلة وسيظهر أمام الناس أنهم لا يعيروني أي اهتمام.. وسيظهر ذلك أمام أخي منها.. وأخي صغير السن وأخاف أن تتعبه رؤية الناس وهي تمتنع أن تقف لأمه لأننا فقراء.. وقويت الفكرة عندي فتمنيت من الله أن يرزقني بالمال حتى أكون قويًا مثلهم وأقف مثلهم بقوة وأقيم واجب العزاء لزوجة أبي، ولكنها توفت فجأة في صباح أحد الأيام في المستشفى.. وذهبت إلى المستشفى لوحدي.. وأنا ذاهب وقعت في تيه نفسي.. واضطربت اضطرابًا شديدًا.. ولاح خوفي من الصورة التي رسمها الوسواس الملعون بأن شكلي سيكون مضحكًا وأنا أقف بين الناس في

العزاء.. خاصة إني لا أعرف أن أتصرف في مثل هذه المواقف الاجتماعية.. وهذا إن وقف معك أحد لأنك لا تقف مع أحد.. وأوحى لي بفكرة غريبة تجنبًا لهذا الموقف وهي أن أقول أنها أوصتني بألا أفعل لها عزاء.. وسيصدقني الجميع لأنني تعبت معها.. ولم أتخل عنها أبدًا أثناء مرضها.. وثبتت الفكرة في رأسي؛ لأنها ستخلصني من نظرة الناس أنني عديم القيمة، ولأنها لن تظهرنا بشكل مهين أمام الناس....

ذهبت إلى المستشفى ووجدت أهلها هناك ولما سألوني عن إنني سأقوم بعمل عزاء قلت أنها أوصتني ألا أفعل عزاء.. وكان معي أخي فصدقني؛ لأنه لم يتعود مني الكذب.. فقالوا هي قالت ذلك.. فأقسمت أنها قالت ذلك وهي لم تقل ذلك.. ثم ذهبت من المستشفى إلى البيت وأنا متخيل إنني لن أجد أحدًا من أهلي المتكبرين في انتظاري.. وتمنيت من الله أن أجد ولو عشرة رجال ليشيعوا معي الجنازة.. تمنيت أي عدد من الناس.. حتى يكون المنظر جيدًا أمام أهل زوجة والدي.. وتخيل يا سيدي عندما ذهبت إلى البيت وهو يبعد عن المستشفى بمقدار ساعة.. وجدت عائلتي بالكامل في انتظاري.. بل والبلدة كلها ما لا يقل عن ثلاثة آلاف شخص.. وتخيل يا سيدي هول ما حدث لي.. إني لم أتوقع أن تقف الناس مثل هذه الوقفة في انتظاري.. كنت أتخيل إنني لن أجد أحدًا فوجدت الناس جميعها تقف معي.. وعندما سألني أحد أفراد



عائلتي هل ستقوم بعمل واجب العزاء أم لا؟ فأسقط في يدي إذ قلت أنها أوصت وصية شرعية بهذا ولابد أن تنفذ الوصية.. يا إلهي هذه هي الناس التي كنت متخيلًا أنهم سيتخلون عني قد أتوا إلى وقد كنت أحلم بهذا.. لكني قلت لأهلها أنها أوصتني في المستشفى وأنا سأنفذ هذه الوصية لأني كنت أعزها لوجه الله ولا أرفض لها طلبًا.. لقد حفرت لنفسي هوة سحيقة وبالفعل صليت عليها ثم دفنت وقلت إنني لن أعمل عزاء.. أقول هذا وأنا أتمنى أن لو كنت أعلم أن المنظر سيكون هكذا.. ما قلت إنها أوصت.. وشعرت بأن أناس قد غضبت مني.. وعائلتي التي كنت أظن أنها ستتخلى عني وقفت معي بالكامل.. ووجدت جنازة مهولة لم أكن أتخيلها.. وأظهر أمام الناس إنني أسمع كلامها صليت عليها صلاة الجنازة حتى يظهر الموضوع بصبغة دينية.. وإنني أمام الجميع أفعل هذا من أجلها.. وانتهت مراسم الدفن.. وانفض الناس من حولي.. ويا له من رعب اجتاحني.. إذ أنني أخطأت أخطاء كثيرة منها أنني كذبت على إنسان ميت لم يقل شيئًا ولم يوص بأي شيء..ثم علمت أنني أسأت الظن بالناس.. وأنا أتخيلهم لن يقفوا معي.. وبأنني أنا الوحيد الذي استهان بنفسه وبأهله.. وبأنني استهنت بها...عندما تخيلتها دون المستوى الاجتماعي لأهلي وأن أهلي ناس طيبين ذوات أصل بالرغم من تقصيري معهم وأنهم لم يتركوني.. ثم كانت هناك الطامة الكبرى، وهي أنني صليت عليها صلاة الجنازة وأنا لست

بطاهر أي جنب يا لحقارتي ودنسي.. كل هذا لأجل أن أظهر للناس أنني صالح.. ومتدين.. وأدركت أن خوفي من الموقف كان مني وخوفي من الناس كان وهميًا وكل الأفكار التي كانت بداخلي أفكار وهمية وأدركت أنني كنت واقعًا تحت تأثير الوسواس القهري الذي وضعني في هذا الموقف.. ولأني اكتشفت كل هذا بعد أن خسرت الناس فقد قالوا إنني لست برجل واستهنت بزوجة والدك ولو إنها أمك لفعلت لها واجب العزاء.. وقال أبي إنك إنسان ضعيف أنا يا سيدي لم أقصد كل هذا كنت أريد ألا يراها أحد وأناس تستهين بها يا إلهي كل هذا الخطأ بسبب موقف تافه.. عزاء؟؟

وفوجئت بأنني أنا الوحيد المخطئ في حقها وفي حق أخي وفي حق الناس وفي حق عائلتي.. وإنني ارتكبت أخطاء دينية.. أنني كذبت. بأن قلت أنها أوصت.. وبأنني صليت عليها وأنا نجس.. وبأنني أسأت الظن بالناس.. وبأنني أخطأت في حق الحقيقة الوحيدة في الحياة.. وهي الموت.. وأن الله لن يسامحني على كذبي وعلى دنسي.. وقد خسرت أهلي وعائلتي.. وأدركت أنني وقعت فريسة للوسواس القهري مرة أخرى إذ أنني سأعيش الحياة وأنا معذب من بعد الناس عني وبأنني ارتكبت جرائم لا تغتفر في حق الموت.. وأنني مهما فعلت فلن أنسى هذه العقدة الرهيبة ومع العلم أنني خسرت موقفًا اجتماعيًا

كنت أريده إلا أنني خسرته وارتكبت معه كل هذه الأخطاء.. كل هذا علمته، لكن متأخرًا.. أنا الآن محطم أريد الموت لكني أخاف إذ أنني كذبت.. وأخطأت في حقه..

والسؤال الآن كيف أكمل حياتي وأنا بهذا الذنب.. وكيف أنني كنت ذليلًا وأخاف من الناس. قبل الموقف وأصبحت ذليلًا لهم بعد الموقف إذ عليَّ مواصلتهم، ثم يقول لي الوسواس: أنهم السبب في حدوث موقفك على هذا النحو ثم أقول ما ذنبهم وهكذا.. دلني على الحل.. كيف أتخلص من العقدة الاجتماعية والعقدة الدينية والعقدة النفسية.. وكيف أتخلص من الخوف من الموت.. وكيف أتخلص من أن حياتي انتهت وبأنها تحصيل حاصل وأنني مهما فعلت لن انتهى من منظر الموت.. أرجوك دلني.. وبأن الناس قد تركتني للأبد.. وآسف يا سيدي للإطالة

أخي العزيز

أهلًا بك ومرحبًا على موقعنا، وجزاك الله خيرًا على اهتمامك بزوجة والدك الراحلة، مهما كان المبرر الذي سقته لنفسك، فهذه السيدة لم تكن تعلم أن اهتمامك لأسباب خاصة بك، وهذا يكفي أنها توفت وهي مقتنعة أنها أدت واجبها تجاهك وأنك تكافئها.



عزيزي تُشخص مرضك جيدًا ولا أعلم إن كان هذا بواسطة طبيب أم من خلال مطالعاتك الطبية، فلم تشر لذلك في رسالتك. تُشخص جيدًا أيها المقاول المعماري لكنك لا تتجه للعلاج، لماذا؟ لا أعلم.

عشت عبدًا لوساوسك دون حتى اختبار هذه الأفكار، كان الأسهل والأوقع أن تسأل أحد المقربين لك عن سلوك عائلتك في المناسبات لتعلم، كان من الممكن أن تعلم أن عدم حضورهم للجنازة والعزاء عيب في حقهم، وليس في حقك أنت وأخيك، لكنه الوسواس كما قلت أدخلك في دائرة مفرغة من الأوهام والأفكار حتى أفقدتك ثقتك في نفسك وأوصلتك إلى ما تعاني منه من مشاعر اكتئابية وشعور بالذنب لما فعلته من سلوكيات ترى من وجهة نظرك أنها مخجلة.

عزيزي أنت في حاجة شديدة إلى معاونة نفسية سريعة، تحتاج إلى إعادة تنكيس جروحك وبناء أساس قوي وأعمدة صلبة تتحمل متغيرات الحياة والظروف، ولا يمكن حدوث هذا إلا بمناقشة أفكارك ومعرفة دوافعك وطموحك وعلاقاتك وطريقة تربيتك، وبالتالي نحتاج إلى معاينة صفحتك النفسية حتى يمكن بناء أدوار متعددة غير قابلة للهدم، توجه إلى طبيبك ولا تخجل من نفسك، فالمرض هو مشكلتك، وهو من أوقعك في مطبات أسمنتية غير ممهدة.

نتف الشعر

سارة من السعودية أرسلت تقول:

تقريبًا بدأت مشكلتي منذ كان عمري ١٠ سنوات، واكتشفت والدتي وأخذتني لطبيب جلدية، لم تكن تعلم بحقيقة نتفي للشعر واستمرت معي إلى يومنا هذا.على الرغم من أنني متزوجة منذ ٣ سنوات ونصف ولدي طفلة، ولكن ما زالت المشكلة مستمرة بالسر، لا يمكن أن أخبر عنها أحد.أحرجتني جدًّا تلك الفراغات في شعري، ما سبب لي همًا وهاجسًا كبيرًا باستعادة شعري.

صحيح أني متزوجة ولكن لا أحب زوجي - زواجي كان تقليديًّا-، ولكن مستحيل أن أبيّن له غير ذلك، فأنا في نظره أحبه وأعشقه، كما أنه يهمني المظهر الاجتماعي أمام الناس، ولا بد أن أظهر أمامهم بأن حياتي هادئة وجميلة ورومانسية.

لا أثق في أحد وملولة جدًّا يعني صداقاتي لا تستمر، أحس ألا أحد يحبني- وأنا صادقة-، وأحس بأني قبيحة جدًّا على الرغم من جمالي الذي يشهد له الجميع، ولكن أحسهم يخدعونني بكلامهم.

أحاول جاهدة أني أوقف نتف شعري ولكن دون جدوى. تعبت والله لدرجة أني أعيش في أحلام اليقظة، وأستمتع بأن أشاهد صورتي أنا كما أنا، ولكن ذات الشعر الطويل! والله العظيم حاولت أن أميّز هل أنا



مريضة فعلًا أو لا؟ ولكن كان أمرًا مؤلمًا عندما اعترفت لنفسي أنني مريضة حقًا.

المشكلة صعوبة الاعتراف لأحد، أو الذهاب للدكتور النفسي لما في المسألة من إحراج اجتماعي، نظرة خاطئة صعب أغيرها دكتور.

أرغب منك النظر لمشكلتي عاجلًا، ومساعدتي على الإيميل أو الماسنجر؛ لأن من الصعب أن أتوجه لأي عيادة، وأفضل أن أستمر بالمرض على أن أعترف لأحد بذلك ساعدني يا دكتور، والله العظيم والله العظيم أنني في الفترة الأخيرة لم يتبق في مقدمة رأسي ما يغطي فراغاته الداخلية. أنا مستعدة للتجاوب للعلاج معك بأي طريقة، ولكن لا تقل اذهبي للدكتور؟ فالأمر يعني استمراري بالمرض والنتف إلى ما لا نهاية.تعاطف مع الحالات التي لا تستطيع الذهاب لظروفها الاجتماعية، مثل حالتي.أملي الوحيد بعد الله هو هذا الموقع، فلا تدعوني أرجوكم. رحمتك يا رب.

عزيزتي أهلًا بك علي الموقع، ولن أقول لك اذهبي للدكتور رغم أن هذا خطأ، لكن ماذا نفعل في مجتمعاتنا التي تفضل أن يستمر المرض مهما كان معيقا لحياتنا ومهددًا لها عن أن نبحث عن علاج يهدد أمننا وسلامنا الاجتماعي كما نعتقد وكما يقول المثل الشائع حاليًا في مصر(مش مهم الشغل المهم تضبيط الورق)، فأنت تعانين من مشكلتك

منذ الطفولة وقد تكون ملحوظة من الآخرين وربما تم عقابك عليها؛ لأننا نجهل العديد من الاضطرابات النفسية ومنها اضطراب نتف الشعر؛ واضطراب نتف الشعر Trichollomania هو اضطراب نفسي يعاني فيه الشخص بمعاناة كبيرة حيث يعتادون نزع الشعر من أماكن نموه في أجسادهم، ويعرفون أن سلوكهم غير طبيعي، لكنهم طويلًا ما يخفونه خجلًا وخوفًا، خاصةً في غفلة من الأهل في الطفولة، ونستطيع تعريف اضطراب أو هوس نتف الشعر بشكل عام بأنه النتف الاندفاعي Impulsive أو القهري Compulsive أو التلقائي Automatic للشعر، ففي بعض الحالات يكون اندفاعيًا، بمعنى أن المريض يفعله استجابة لرغبةٍ ملحةٍ في النتف الذي يكون مصحوبًا بما يشبه الشعور باللذة وعادة ما يتلوه شعور بالندم بسبب الاستجابة لتلك الرغبة.

وفي بعض الحالات يكون النتف قهريًا، عندما يضطر المريض لفعل النتف استجابة لشعورٍ متعاظمٍ بالضيق، يتخلص منه المريض بالنتف(أي أن النتف هنا يماثل الفعل القهري في اضطراب الوسواس القهري)، فلا يكون مصحوبًا بلذةٍ معينة، وإنما فقط بالتخلص من الضيق، فمثلًا تستشعر المريضة التي عادة ما تكونُ كثيرة العبث في شعرها أن شعرة أو أكثر غير مستقيمة أو مستفزة بشكل أو بآخر فلا تستطيع الخلاص من إلحاح الرغبة في نزعها إلا بأن تفعل.

بينما يكاد يكون سلوك النتف سلوكًا تلقائيًا عند البعض، فلا نسمع منهم أكثر من أنهم يفعلون ذلك دون انتباهٍ كامل أثناء انشغالهم بالتركيز في أي عمل أو نشاط، فلا هم يستمتعون بعملية النتف نفسها كما في الحالات الاندفاعية، ولا هم يشعرون ضيقًا لا يخلصهم منه سوى النتف كما في الحالات القهرية، بل نجد من تكاد لا تدري بفعل النتف أثناء فعلها له.

ونحن لا نعرف من رسالتك إلى أي الأنواع تنتمين فالثالث (التلقائي) لا يدخل حتى الآن تحت نطاق اضطراب الوسواس القهري. وعادة ما يصاحب هذا الاضطراب بعض الاضطرابات النفسية الأخرى مثل الاكتئاب الذي أعتقد أنك تعانين منه أيضًا، كما أرى أن لديك بعض السمات الشخصية التي ذكرتها (لا أثق في أحد وملولة جدًّا يعني صداقاتي لا تستمر... أحس أنه لا أحد يحبني وأنا صادقة.. وأحس بأني قبيحة جدًّا) وهي ما تعكس عدم رضا عن نفسك وعن صورة ذاتك، وقد يكون لهذا علاقة بمشكلتك مع زوجك، فمللك من أي علاقة مستمرة ومنها الزوج جعلك لا تحبين زوجك، وحرصك على صورتك جعلك لا تظهرين هذا بل تظهرين عكسه أيضًا، وهو ما أضاف ضغطًا نفسيًّا كبيرًا عليك للمحافظة على هذا التوازن، وهو ما قد يشير إلى استمرارك في النتف إما لتصبحي قبيحة

فعلًا فيهرب منك الزوج إما بالطلاق أو الانفصال الجسدي، أو للتعبير عن ضيقك وتفريغًا عن ضغوطك الداخلية.

ولأنك ترفضين الحل الطبي فما عليك إلا أن تحاولي بنفسك ما سوف نقترحه عليك من برنامج، ويمكنك أيضًا الدخول إلى العديد من برامج علاج الوسواس القهري، فقد تساعدك كثيرًا، والبرنامج المقترح هو من برامج العلاج السلوكي، وهو يحتاج إلى الصبر والمثابرة لفترة طويلة، ويتكون برنامج التدريب على قلب العادة من ثلاث مراحل هي :

المرحلة الأولى: وتعنى بالتدريب على الدراية بالذات وبالسلوك، بحيث تقومين خلالها بتسجيل مرات نتف الشعر وما يسبقها وما يليها من مشاعر وأحداث، وتستمرين في ذلك بانتظام لعدة أسابيع، ولأن تطبيقك والتزامك بذلك سوف يجعلك تكتشفين الكثير مما كنت تجهلينه، ولا تدرين شيئًا عن وجوده.

المرحلة الثانية :وتتمثل في تعلم الاسترخاء الذاتي، وتقوم فكرته الرئيسية على أساس أن معظم حالات النتف يسبقها معدل عالٍ من التوتر النفسي والعضلي، فإذا ما أصبح بإمكان المريض أن يسترخي، فإننا نعضد سلوكًا يتنافى مع السلوك المراد تغييره.

وهناك العديد من برامج الاسترخاء على الموقع يمكنك اختيار أحدها، وفي هذه المرحلة يمكنك الوصول إلى التمتع بالقدرة على الاسترخاء الذهني والجسدي في أصعب المواقف، والقدرة على التركيز داخل الذات التي تعتبر ضرورية للبدء في المرحلة الثالثة.

المرحلة الثالثة: وتسمى بالاستجابة العضلية المنافسة Response Competing Muscle، وتتمثل باختصار شديد في التدريب على أفعال عضلية معينة تتنافى تماما مع فعل نتف الشعر، (صرف الانتباه إلى شيء آخر) مثل أن تبدئي في تعلم فعل شيء بكفيك، غير النتف بالطبع، مثل قبض عضلات الكفين بشدة(وكأن الشخص يقبض على شيء في كفيه) مع وضع الذراعين ملتصقين بجانب الصدر وزاوية الكوع في وضع الزاوية القائمة، ثم شد عضلات الذراعين بدءًا من الكوعين وحتى أطراف الأصابع.

وتستمرين ويداك في الوضع الموصوف لمدة ثلاث دقائق، فإذا لم تنته الرغبة الملحة فكرري نفس الخطوات، وربما تحتاجين في البداية لتكرارها أكثر من مرة، بل وأكثر من ذلك عليك أن تفعلي تلك الخطوات حتى لو بدت لك في البداية غير ناجحة، وحتى لو بدأت في نتف الشعر، فيمكنك أن تتوقفي عن النتف وتبدئي في تنفيذ تلك



الخطوات، وحتى لو انتهت نوبة النتف عليك أن تفعلي تلك الخطوات، باختصار شديد أنت تقومين بإحلال عادة مكان عادة، واسألي الله أن يعينك.

وبالرغم من الصعوبة التي تبدو به بعض هذه الخطوات، والغرابة التي تبدو بها بعضها فإن الالتزام بهذا البرنامج هو أكثر طرق علاج نتف الشعر نجاحًا حتى الآن، وربما في مرحله قادمة يتم إضافة أحد عقاقير الماس أو الماسا، والتي تفيد خاصة في حالات نتف الشعر الوسواسي.

كما أنك تحتاجين أيضًا إلى البحث عن بعض الاهتمامات الشخصية التي ترفع ثقتك بنفسك، وتجعلك لا تعتمدين علي رأي الآخرين(لن أستطيع اقتراحات لعدم معرفتي بهواياتك واهتماماتك وتعليمك وظروفك الأسرية الشخصية)، كما يمكنك البحث عن أسباب نفورك من زوجك، هل بسبب الملل؟ أم أن هناك أسباب أخرى يمكن مناقشتها، ويمكنك الاستعانة بطبيب جلدية؛ ليكتب لك بعض الكريمات المقوية للشعر. ابدئي على بركة الله وتابعينا بالأخبار



شخصية وسواسية مش اضطراب الوسواس

هادي من فلسطين يقول بعنوان الصدمة الجنسية:

أكتب إليكم رسالتي هذه وأنا أعاني من حالة اكتئاب شديدة للغاية، وسأطرح عليكم مشكلتي التي سببت لي هذا الاكتئاب الحاد آملًا أن تساعدوني على التخلص والشفاء منه، لكوني لست من الأشخاص الذين يجرءون على التوجه إلى الأطباء النفسيين شخصيًا، وجزاكم الله كل خير.

قبل شهر وعشرة أيام كنت أحاضر في الجامعة، وفجأة لاحظت فتاة تركز نظراتها تجاهي بشكل كبير، غير أنني تجاهلتها طوال المحاضرة، وقبل انتهاء المحاضرة بدقيقتين دفعني فضولي الشيطاني إلى النظر إليها، فشعرت الطالبة بأني معني بها، وعند بدء الطلبة بالخروج من غرفة التي تعقد فيها المحاضرة جاءت الطالبة لتسألني سؤالًا عن مادة الامتحان، إذ طلبت مني أن أحدد لها على كتابها صفحات موضوع معيّن من المادة، فأخذت الكتاب منها، وفي هذه اللحظة عند تناولي للكتاب منها تبين لي من خلال الدبلة التي تلبسها في يدها اليسرى أنها متزوجة، أخذت الكتاب منها وبدأت بتقليب الكتاب وفي هذه الأثناء دفع الهواء باب الغرفة ليرده دون أن يغلقه، وفي هذه الأثناء شعرت بالارتباك عندما رأيت الطالبة لم تهتم لكون الباب قد ارتد

فقمت عن كرسي وتابعت تحديد صفحات المادة التي تريدها، وفي هذه الأثناء دخلت مجموعة من الطالبات اللواتي جئن لحضور محاضرة معي في الغرفة نفسها، ونظرًا لكون شهوتي الجنسية قد كانت قوية، شعرت وكأنني أقوم بعمل غير مقبول رغم أن ما أقوم به قد يتكرر معي كثيرًا، لكن شهوتي الجنسية الداخلية فرضت علي هذا الإحساس، فصار وجهي أحمر وقد تغلبت عليّ حالة الارتباك التي أصابتني إلى درجة كبيرة للغاية، وأخيرًا حددت للطالبة المادة وانصرفت.

ملاحظات لابد من ذكرها:

-هذا الحدث الذي رويته لكم والذي يسبب لي اكتئابًا شديدًا لم يتجاوز الدقيقة ونصف الدقيقة.

-لم يحدث بيني وبين الطالبة أي شيء سواء على صعيد الكلام أو مجرد اللمس.

-لقد لامس ذراع الطالبة كوع يدي أمام الطالبات بطريقة لا أعرف إن كانت عفوية منها أم أنها تعمدت ذلك لكنني عندما شعرت بقرب ذراعها من كوعي تنحيت وابتعدت عن الطالبة.

-لقد بدأ الاكتئاب بعد يومين من الحدث، فصرت أتصور تصورات مزعجة كـ: لو لا سمح الله لم تحضر الطالبات في ذلك الوقت إلى الغرفة وبقيت مع الطالبة وحدثت أشياء محرمة من كلام أو لمس

وقبض علي متلبسًا بذلك ماذا كان سيحدث لي؟ أو مجرد وجودي مع الطالبة في حالة شهوة دون أن يحدث شيء بيننا كان هذا يسبب لي اختناقا لكوني وضعت نفسي في موقف سيء كهذا وأنا إنسان محافظ جدا.وغيرها من التصورات السيئة التي لا أساس لها.

-لقد شرحت قصتي لأخوتي فقالوا لي كان عليك ألا تترك الباب مردودًا فزاد ذلك الكلام من ندمي واكتئابي.

وفي الختام أرجو منكم أن تساعدوني في البحث عن مخرج من هذا المأزق النفسي الحاد، فأنا لم أعد أطيقه، فهو يزداد يومًا بعد آخر.

أرجو ألا تهملوا رسالتي فأنا بحاجة ماسة إلى مساعدتكم.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

عزيزي هادي:

أهلًا بك على صفحة الموقع، يبدو من رسالتك التزامك الخلقي والديني الشديد الذي جعلك تجعل من الحبة قبة، وساعدك على ذلك من لامك على تصرفك البسيط والعادي جدًا جدًا، أنت تحاضر طلابًا وطالبات وحتى تحاضر بإجادة يلزمك التواصل البصري واستخدام الإشارات اللفظية وغير اللفظية، وبالتالي من البديهي أن تتلاقى عيناك بعيني أي شخص سواء فتاة أو شاب، كما أن جلوس إحدى تلميذاتك معك لسؤالك عن بعض الغموض في المنهج جائز ولا شيء فيه، إذن أين المشكلة؟

المشكلة أن شخصيتك وسواسية منظمة جدًا، تراقب الله في تصرفاتك بدرجة صعبة، تلوم نفسك عند أقل الهفوات، وغيرها من سمات هذه الشخصية، مما جعلك تسيء تفسير الموقف سواء من ناحيتك أو من ناحية الفتاة، وساعد على ذلك (لكون شهوتي الجنسية قد كانت قوية) مما جعلك تعتقد أن الفتيات لاحظن ذلك ومن هنا بدأ اللوم، رغم أن كل هذا من نسج خيالك فقط ومن أفكارك أنت، بل إنك بحثت عن أدلة تؤكد ظنونك(لم يحدث بيني وبين الطالبة أي شيء سواء على صعيد الكلام أو مجرد اللمس، لقد لا مس ذراع الطالبة كوع يدي أمام الطالبات بطريقة لا أعرف إن كانت عفوية منها أم أنها تعمدت ذلك، لكنني عندما شعرت بقرب ذراعها من كوعي تنحيت وابتعدت عن الطالبة)، بل ودخلت في خلل معرفي آخر وهو ماذا لو (لو لم تحضر الطالبات في ذلك الوقت إلى الغرفة وبقيت مع الطالبة وحدثت أشياء محرمة من كلام أو لمس وقبض علي متلبسًا بذلك ماذا كان سيحدث لي؟!)

أخي؛ اذهب من فورك إلى أقرب طبيب نفسي حتى يضع لك برنامجًا لعلاج أفكارك الوسواسية ليخلصك منها قبل أن تتحول إلى اضطراب، وتسبب لك مشكلات نفسية أعمق، ولأنك لم تتحمل اللوم دخلت في مرحلة ثانية وهي الاكتئاب.

الفهرس



ألو..في بيتنا طبيب نفسي